3月のこんだて

平成２８年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすもとになる	緑の食品 体の調子をととのえ病気にかかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	○	♪きなこトースト　ホワイトシチュー じゃこわかめサラダ　いちご	きな粉 鶏肉 牛乳 クリーム わかめ ちりめんじゃこ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン バター 油 ゴマ	パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム もやし ホールコーン いちご	657	21.9
2	木	○	キムタクごはん　ししゃものみりん焼き 小松菜ののり和え　にらたま汁	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 ししゃも のり	米 麦 でんぷん 油 ゴマ	小松菜 にら たくあん キムチ もやし ねぎ	576	25.8
3	金	○	**★桃の節句献立★** カニちらしずし　菜の花のすまし汁 ♪フルーツポンチ	カニ たまご 豆腐 牛乳 のり	米 砂糖 油 サイダー	人参 さやえんどう 菜の花 かんぴょう 干し椎茸 れんこん レモン ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 クランベリージュース	594	20.9
6	月	○	きびごはん　ジャンボシューマイ 即席漬け　じゃがいもの味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 きび しゅうまいの皮 でんぷん じゃがいも ごま油	人参 玉葱 ねぎ 干し椎茸 生姜 キャベツ きゅうり	638	23.6
7	火	○	**★お別れ給食★** コメッコハヤシライス キャベツのおかかあえ　デコポン	鶏肉 豆乳 かつお節 牛乳	米 麦 じゃがいも 中ざら糖 米粉 砂糖 油	トマトピューレ 小松菜 人参 にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース キャベツ 玉葱 デコポン	645	20.4
8	水	○	麦ごはん　魚の南部焼き はりはりづけ　小松菜の味噌汁	モウカサメ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 昆布 わかめ	米 麦 砂糖 ゴマ	人参 小松菜 切干しだいこん えのき ねぎ	597	26.3
9	木	○	丸パン　♪レンズ豆入りコロッケ わかめサラダ　中華風コーンスープ	レンズまめ たまご 鶏肉 牛乳 わかめ	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 ホールコーン もやし きゅうり クリームコーン 生姜	637	23.6
10	金	○	生姜ごはん　♪五目肉じゃが みつ葉のすまし汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	人参 みつば 生姜 玉葱 たけのこ グリンピース しめじ ねぎ	630	22.5
13	月	○	♪ココア揚げパン　ワンタンスープ ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン 牛乳	コッペパン グラニュー糖 ワンタン じゃがいも 油 ごま油 バター ココア	人参 にら 生姜 にんにく ねぎ 白菜 もやし 玉葱 グリンピース	585	19.3
14	火	○	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 やさいのナムル　デコポン	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 ほうれんそう にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 グリンピース もやし デコポン	640	28.5
15	水	○	♪みそラーメン　ファイバーサラダ ♪UFOゼリー	みそ 豚肉 牛乳 ひじき 寒天	蒸し中華めん 砂糖 白玉油 ラード ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ きくらげ 白菜 玉葱 もやし 切干しだいこん きゅうり アセロラジュース パイン缶	620	21.2
16	木	○	ゆかりご飯　♪鯨の竜田揚げ 白菜の浅漬け　野菜のみそ汁	くじら肉 みそ 牛乳	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	人参 小松菜 ゆかり 生姜 白菜 かぶ 大根 玉葱 えのき	588	26.9
17	金	○	**★お彼岸献立★** よもぎぼたもち　やさいの辛子あえ けんちん汁	きな粉 あずき 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃく さといも 油	よもぎ 人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	604	22.6
21	火	○	オムチキライス ABCマカロニスープ　清見オレンジ	ベーコン 鶏肉 たまご レンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロニ 油 バター	トマトジュース 人参 ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース 清見オレンジ	649	23.1
22	水	○	**★卒業おめでとう献立★** 赤飯　鮭の照り焼き　もやしサラダ 紅白はんぺんのすまし汁 ♪カルピスゼリー	ささげ 鮭 はんぺん 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 もち米 砂糖 でんぷん ゴマ ごま油	人参 小松菜 もやし きゅうり ねぎ みかん缶	590	27.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合もあります。

♪　は6年生の
リクエスト給食です。

いよいよ学年最後の月を迎えました。6年生にとっては、小学校生活も最後になりますが、子供たちはこの1年でずいぶん大きくなりました。これからも給食をしっかりと食べ、色々な経験を通して元気に育っていってほしいと思います。

1年を振り返って、健康で過ごせるように少しでも好き嫌いをしないで給食に出た食べ物を食べることができたでしょうか。3月こそ残さず食べられるよう頑張ってみましょう。