

平成28年度3月よていこんだてひょう①

だんだんと春を感じられる陽気になってきました。今年度も残りわずかになりました。4月の頃に比べると、心も体も大きくなりました。心と体の健康のためには、栄養バランスのとれた食事と、規則正しい生活習慣が基本となります。給食の時間は、楽しく過ごすことができましたでしょうか？友達や先生といっしょに同じ物を食べる給食は、かけがいのないものです。

今年度も、旬の食材や行事食を取り入れ、安全で安心な学校給食の提供を心がけ、給食室は栄養士と調理員が協力し、取り組んできました。ご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
1	水	ピタパン	だっしふんにゆう	こむぎこ さとう あぶら		しお	528	29.9
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		じゃがいものミートソースあえ	ぶたひきにく	じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソース トマトピューレ ケチャップ しお こしょう あかワイン		
		アーモンドサラダ		あぶら アーモンド さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
2	木	むぎごはん		こめ むぎ			588	23.8
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらのたまご	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお しせんソース		
		きゅうりともやしのナムル		ごま ごまあぶら	きゅうり もやし にんにく	しお しょうゆ す		
3	金	ひなずし <small>ひなまつりの 献立です。</small>	たまご	こめ さとう あぶら ごま	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう	す しょうゆ みりん	551	23.8
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		さわらのさいきょうみそあげ	さわら みそ	でんぷん さとう あぶら		みりん さけ		
		なのはないりすましじる	とうふ とりにく わかめ	まりふ	たけのこ なばな ながねぎ	かつおだし さばだし さけ しお うすくちしょうゆ		
6	月	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん ピーマン ながねぎ	しお さけ こしょう しょうゆ	560	24.5
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		きびなごごまフライ	きびなご	ごま パンこ あぶら こむぎこ		しお		
		かきたまスープ	とりにく たまご わかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ こまつな ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお		
7	火	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	こむぎこ	にんじん ほししいたけ しょうが ながねぎ	うすくちしょうゆ みりん しょうゆ しお	612	20.3
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		やさいかきあげ		さつまいも あぶら こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん しゅんぎく	しお		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ しお す		
8	水	むぎごはん		こめ むぎ			633	19.4
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		チキンカレー	とりにく チーズ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	トマト にんじん たまねぎ にんにく りんご	カレーこ あかワイン しお しょうゆ ソース		
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	す しお こしょう		
9	木	むぎごはん		こめ むぎ			605	25.3
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ほきとカシューナッツのいためもの	ほき	カシューナッツ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ながねぎ しょうが	しょうゆ トウバンジャン		
		とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ とりにく	ごまあぶら	ながねぎ こまつな とうもろこし	しお こしょう しょうゆ		
10	金	マーブルしょくパン(ココア)	だっしふんにゆう なまクリーム	こむぎこ さとう パター		しお ココア	572	24.7
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ひよこまめとシーフードの トマトに	ひよこまめ いか えび あさり	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ソース		
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん あかピーマン とうもろこし	しょうゆ しお す みりん		
13	月	むぎごはん		こめ むぎ			622	25.8
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		あつあげとうずらのたまごの あまずに	あつあげ ぶたにく うずらのたまご	あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお す ケチャップ		
		じゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお		

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
14	火	セレクト給食(おかず)です。しろみざかなのバジルフライorマヨたまカツorえびカツの3つの中から、1つをえらんでいます。					533 + おかず	17.1 +
		ごはん(ごましお)		こめ ごま		しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しろみざかなのバジルフライ	ほき チーズ	こむぎこ パンこ あぶら		バジルソース しお		
		マヨたまカツ	ソーセージ たまご だいち	パンこ さとう あぶら		マヨネーズ しお		
		えびカツ	えび たらのすりみ	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	たまねぎ	しお こしょう		
		くきわかめのぴりからあえ	くきわかめ	ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく	しょうゆ す さとう トウバンジャン		
けんちんじる	とうふ	さといも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	かつおだし さばだし				
15	水	なめし		こめ あぶら		なめしのもと	588	18.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	さとう こむぎこ あぶら	ながねぎ キャベツ いら	しょうゆ しお かきエキス ほたてエキス		
		トックスープ	とりにく わかめ	トックもち ごま	たまねぎ とうもろこし こまつな	さけ しお こしょう		
		せとか			せとか			
16	木	ごはん		こめ			650	24.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのあまからやき	さば	さとう ごま ごまあぶら	りんご にんにく	しょうゆ やきにくのたれ		
		こんにやくサラダ		こんにやく ごま ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す		
		ごじる	だいち みそ	こんにやく じゃがいも ながねぎ	だいこん にんじん こまつな	かつおだし さばだし		
17	金	さきたまライスボール	だっしふんにゅう たまご	こむぎこ さとう こめこ マーガリン		しお	573	19.8
		ジョア(ストロベリー)	だっしふんにゅう	さとう	いちご(かじゅう)			
		クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり ベーコン しろはなまめ スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ	さけ しお こしょう		
		はなやさいサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	しお こしょう す		
☆今月は、セレクト給食があるため、平均栄養摂取量を算出していません。 ☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。						給食栄養摂取基準値	640	24.0

6-3、6-4の給食委員が考えた献立です。

《今月のこんだてより》

1日(水)ピタパン・・・真ん中に点線があり、2つにわけます。すると、ドラえもののポケットのような形になるので、おかずをはさんで食べます。

3日(金)ひな寿司・・・行事食として、彩りきれいなちらし寿司をいただきます。にんじん、絹さや、錦糸玉子、かんぴょうなどが入ります。

14日(火)セレクト給食・・・3学期のセレクトは、おかずです。自身魚のバジルフライorマヨたまカツorえびカツの中から1つえらびます。

- ①自身魚のバジルフライ 54 kcal 4.6g
- ②マヨたまカツ 66 kcal 2.2g
- ③えびカツ 58 kcal 6.0g

17日(金)花野菜サラダ・・・ブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。今年度最後なので、可愛らしく、華やかなサラダをイメージして・・・。