

3月のこんだて

今月の給食目標「1年間の食生活を振り返ろう」

月	火	水	木	金
2 ・酢飯 ・ちらし寿司の具 (小麦・大豆・鶏肉) ・あさり汁 (大豆) ・ひじき入り厚焼き卵 (卵・乳・小麦・大豆) ひなまつり献立 710kcal	3 ・ごはん ・板麩入りすき焼き (小麦・大豆・豚肉) ・もやしのおひたし (小麦・大豆)	4 ・米粉セルフパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・アルファベットスープ (小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・カレーパンの具 (牛肉・大豆・豚肉) ・グレープフルーツ ・アーモンド (アーモンド)	5 ・ごはん ・高野豆腐の卵とじ (卵・小麦・大豆・鶏肉) ・キャベツの炒め物 (卵・小麦・大豆) ・ふりかけ (のりごま) (乳・大豆・ごま)	6 ・小ごはん ・しょうゆラーメン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・コロッケ (乳・小麦・大豆) ・デコボン 6年生が選んだラーメン 578kcal
9 ・ごはん ・チキンカレー (乳・小麦・大豆・鶏肉・ バナナ・豚肉・りんご) ・福神漬 (小麦・大豆) ・ミルクゼリー合わせ (乳・もも) (ミルクゼリー・レトルトパイ レトルトみかん・レトルト黄桃) 6年生が選んだカレー 710kcal	10 ・ごはん (小麦・大豆・鶏肉・ごま) ・ホキフライ (小麦・大豆) ・韓国のり (ごま) 6年生が選んだおかず 661kcal	11 ・ミルクパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・チャップスイ (小麦・えび・大豆・鶏肉 豚肉) ・ベーコンポテト (乳・大豆・豚肉) ・ミニトマト (1人2個)	12 ・ごはん ・みそおでん (卵・小麦・大豆・ごま) ・白菜の甘酢あえ ・オレンジ (オレンジ)	13 ・小ごはん ・カレーうどん (乳・小麦・大豆・鶏肉 バナナ・豚肉・りんご) ・アゲアゲたこ焼き (1人2個) (卵・乳・小麦・大豆) ・バナナ (バナナ) ・ミルクメーク (ココア味) (大豆) (作り方は下記を参照)
16 ・ごはん ・豚肉と芋の南蛮煮 (小麦・大豆・豚肉) ・いわし梅煮 (小麦・大豆)	17 ・ごはん ・麻婆豆腐 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・ごまよごし (小麦・大豆・ごま) ・バナナ (バナナ)	18 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・野菜の米粉クリームシチュー (乳・牛肉・大豆・豚肉) ・チキナゲット (1人2個) (小麦・大豆・鶏肉) ・卒業・進級おめでとう！いちごドーナツ (卵・乳・小麦・大豆) ・枝豆 (大豆) ・お祝いセレクト飲み物	19 卒業式 卒業おめでとうございます	20 春分の日
23 ・ごはん ・ポークハヤシライス (乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・福神漬 (小麦・大豆) ・フルーツカクテル (もも) (レトルト黄桃・レトルトパイ レトルトみかん・寒天缶・ 赤ぶどう酒)	24 ・ごはん ・さつま汁 (大豆・豚肉) ・にしんしょうが煮 (小麦・大豆)	25 修了式 ※給食なし	13日(金) 牛乳×ミルクの作りかた ①チューブの頭の部分を引きちぎります。 ②牛乳のストロー穴へチューブをさしこみ、ミルクの液体を入れて、よくふって混ぜます。	18日(水) セレクト給食です！ 今回は飲み物をセレクトしていただきます。コーヒー牛乳、りんごジュース、ぶどうジュース、麦茶のうちから1つ選んでいます。アレルギーに関する情報が気になる方は栄養教諭までお問合せください。
☆今月の平均栄養価 (中学年) ◇エネルギー：643kcal ◇たんぱく質：24.8g ◇脂質：20.0g ◇塩分：2.4g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。	＊すべての日に、牛乳(200ml)が付きます。 18日(水)は、セレクト飲み物なので、牛乳の提供はありません。 ＊物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。 ＊()の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。			