

3月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



小学校
(Aちく)

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (キロカロリー)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
3	月	ばらずし ぎゅうにゅう ぶたじる ひなあられ ぎょうじしょく 行事食	ぎゅうにゅう しらすぼし えび かまぼこ たまご ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも ひなあられ	578	2.2
4	火	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう	642	1.6
5	水	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ごまあえ すましじる いわ こんだて お祝い献立	ぎゅうにゅう とりにく ふ あずき	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう	661	1.8
6	木	パン パンシットビーフン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ チーズ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく とうもろこし	パン ビーフン あぶら オリーブあぶら さとう	589	2.8
7	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに さわやかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	しょうが もやし キャベツ にんじん レモン だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん さとう さいとも ごまあぶら	607	2.0
10	月	ごはん わふうラーメン ぎゅうにゅう フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん じゃがいも あぶら	577	2.4
11	火	おやこどんぶり ぎゅうにゅう ♡ひろレモなMisoSoup♡ きゅうしょく ひろしま給食	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん チンゲンサイ はくさい レタス しめじ レモン	ごはん さとう じゃがいも	581	2.3
12	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	585	1.9
13	木	ごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが げんきじる くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし みそ	たまねぎ こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	581	2.1
14	金	ひろしましょくざいであたまがよくなりたためし！！ ぎゅうにゅう やさいのかきあげ かきたまじる きゅうしょく ひろしま給食	ぎゅうにゅう くらだい たまご	しょうが ひろしまなづけ たまねぎ にんじん とうもろこし かいわれだいこん	ごはん あぶら ごま さつまいも てんぷらこ でんぶん	632	2.2
17	月	ごはん ぎゅうにゅう クリームシチュー りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ミントマツ	ごはん あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	627	1.7
18	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら ひじきのいために しゅんさいじる	ぎゅうにゅう あかうお ひじき とりにく だいず	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ はくさい えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう さいとも	577	1.8
19	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ まぐろ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	ごはん あぶら さとう でんぶん	581	1.9
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン レタス ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく レタス にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし かいわれだいこん	ごはん でんぶん あぶら さとう ビーフン	622	1.5
24	月	ドライカレー ぎゅうにゅう ヘルシースープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ セロリ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	581	2.2

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出



こんげつ きゅうしょくひ
今月の給食費

ねんせい えん かい えん
1～5年生 250(円) × 15(回) = 3,750(円)

ねんせい えん かい えん
6年生 250(円) × 10(回) = 2,500(円)

