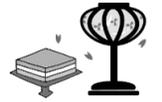


# 3月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



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	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとなるもの		
1	金	ばらずし ぎゅうにゅう ぶたじる ひなあられ <b>ぎょうじしよく 行事食</b>	ぎゅうにゅう しらすぼし えび かまぼこ あぶらあげ 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 さいいんげん だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも ひなあられ	578	2.3
4	月	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 <b>いわ こんだて お祝い献立</b>	ぎゅうにゅう とりにく ふ	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	もちごめ あずき でんぷん あぶら ごま さとう	691	1.8
5	火	えいよう たつぷりまめなどん ぎゅうにゅう かきたまじる さっぱりレモンプリン <b>きゅうしよく ひろしま給食</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	にんにく ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう でんぷん レモンプリン	591	2.2
6	水	きなこパン パンシットビーフン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン	パン あぶら さとう ビーフン	612	2.3
7	木	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 ぎゅうにく	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 こむぎこ さとう	642	1.8
8	金	ごはん わふうラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも	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 さつまいも あぶら さとう	641	2.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ わかめ まぐろ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら さとう でんぷん	584	2.0
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーンユイ コーンキャベツ レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あかうお たまご ベーコン	しろねぎ キャベツ とうもろこし レタス たまねぎ にんじん	ごはん でんぷん あぶら さとう	578	2.2
13	水	ごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが げんきじる <b>くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし みそ	たまねぎこんにやく ごぼう もやし にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	580	2.1
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン キャベツのむしに ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとうビーフン	615	1.8
15	金	ドライカレー ぎゅうにゅう ヘルシースープ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン アイスクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ パセリ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	631	2.3
18	月	ごはん ぎゅうにゅう ししやものてんぷら ひじきのいために みそじる	ぎゅうにゅう ししやも ひじき ぎゅうにく だいず あげはん あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ごぼうこんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	627	2.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	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 きゅうり もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	584	1.8
21	木	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 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ミノトマト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	621	1.8
22	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 きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	605	1.9

※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 きゅうしよくひ 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) × 11(回) = 2,750(円)

