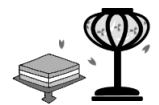


3月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



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 ぎょうじしよく 行事食	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 いわ こんだて お祝い献立	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 きゅうしよく ひろしま給食	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 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)

