

実施日	献立名	食品名		栄養価	食品名		栄養価
		g	g		g	g	
20 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みぞれなべ ひじきのもの かみかみめ	精白米	80	黄	ひじき(乾)	3	赤
		豚肉	25	赤	つき赤こんにやく	7	黄
		はくさい	55	緑	なたね油	0.5	黄
		大根おろし	25	緑	さとう	1.8	黄
		にんじん	20	緑	こいくちしょうゆ	2.5	黄
		みずな	7	緑	酒	1	黄
		しめじ	7	緑	削り節	0.6	黄
		塩	0.3	黄	大豆	10~15	赤
		うすくちしょうゆ	3.5	黄	大豆(乾)	10	赤
		削り節	1.5	黄	さとう	2	黄
		水	50	黄	こいくちしょうゆ	0.7	黄
		鶏肉	10	赤	水	20~25	黄

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
550	23.9	13.4	1.7	342	106	9.4	3.4	259	0.74	0.56	23	5.8

実施日	献立名	食品名		栄養価	食品名		栄養価
		g	g		g	g	
22 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる かつおのあまから キャベツの しおこんぶいため	精白米	80	黄	しょうが	0.3	緑
		きざみ揚げ	3	赤	こいくちしょうゆ	1.5	黄
		さつまいも	30	黄	みりん	2	黄
		はくさい	25	緑	さとう	1.5	黄
		にんじん	10	緑	澱粉	0.2	黄
		青ねぎ	5	緑	水	6	黄
		キャベツ	10	赤	キャベツ	45	赤
		赤味噌	2.5	赤	塩昆布	0.8	赤
		煮干し	9	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄
		水	120	黄	なたね油	0.3	黄
		なまり節	45	赤	ごま油	0.2	黄
		澱粉	3	黄			
米粉	1	黄					
フライ油(なたね油)	7	黄					

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
676	33.9	18.4	1.9	365	78	4.3	2.6	171	0.63	0.49	37	3.1

★3月の児童応募献立の紹介★

■10日(金) 沖縄の炊き込みごはんジュシー

桃山台小学校 N・Aさん

沖縄返還50年をイメージして沖縄のおいしい家庭料理をつくりました。

■13日(月) たらと野菜たっぷりあんかけ中華風

山手小学校 M・Sさん

野菜が苦てな人でも食べれるように中華風にしました。

ぜひ食べてみてください。

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳の除去食を実施しています。

除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。



- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配缶分は、食品名欄に〈 〉で示しています。例:6日(月)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

実施日	献立名	食品名		栄養価	食品名		栄養価
		g	g		g	g	
23 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこクリームシチュー にんじんの レモンふうみ	コッペパン	1こ	黄	水	40	赤
		鶏肉	20	赤	ツナ	10	赤
		じゃがいも	45	黄	にんじん	30	緑
		玉ねぎ	45	黄	玉ねぎ	5	緑
		にんじん	15	緑	なたね油	0.3	黄
		ブロッコリー	10	緑	塩	0.2	黄
		なたね油	0.5	黄	こしょう	0.01	緑
		塩	0.7	黄	レモン果汁	0.7	黄
		こしょう	0.01	黄	酢	1	黄
		米粉	4	黄	さとう	1	黄
		水	10	黄			
		牛乳	30	赤			
生クリーム	2	赤					
ナチュラルチーズ	1	赤					

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
538	25.2	17	2.4	336	71	1.5	2.3	438	0.77	0.77	36	8.5

6年生のお楽しみ給食

実施日	献立名	食品名		栄養価	食品名		栄養価
		g	g		g	g	
7 日 (火)	ミニロールパン ぎゅうにゅう カレースープ こめこさみフライ こめこハムカツ サラダ サウザンドレッシング ぶどうゼリー	ミニロールパン	2こ	黄	削り節	3	黄
		牛肉	15	赤	水	110	黄
		じゃがいも	30	黄	米粉ささみフライ(冷)	1枚	黄
		玉ねぎ	30	黄	米粉ハムカツ(冷)	1こ	黄
		にんじん	10	緑	フライ油(なたね油)	7	黄
		パセリ	0.5	緑	キャベツ	35	緑
		カレー粉	0.5	黄	ホールコーン	5	緑
		みりん	0.3	黄	サウザンドレッシング	1袋	黄
		うすくちしょうゆ	0.5	黄	ぶどうゼリー	1こ	黄
		こいくちしょうゆ	1	黄			
		塩	0.1	黄			
		澱粉	1	黄			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
696	28.9	30	3.3	297	76	3.3	2.6	168	0.28	0.5	85	6.6

卒業

お祝いメニュー

16日(木) 赤飯(ごま塩)・牛乳・沢煮椀・
ぶりの煮つけ・セレクトデザート

日本では、昔からおめでたいことがあるときに赤飯を食べる習慣があります。

6年生の卒業をみんなでお祝いしましょう!

セレクトデザート 16日(木)

- ◆みかんゼリー
- ◆米粉豆乳いちごケーキ
- ◆純生ロールケーキ

みなさんは何を選びましたか?お楽しみに♪

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧ください。



保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。この「学校給食予定献立表」は20,900部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。



グルメな減塩!
かるしお大作戦

いろんなだしを知ってみよう!

これで君もだしはかせ!
いろんなだしの素材を知って、
おうちでもつくってみよう!



今月のコラム