

3がつ きゅうしょくよていこんだてひょう



水	木	金		
1日	2日	3日		
ぎゅうにゅう カレーライス ひじきのマリネ りんご	ぎゅうにゅう ハムピラフ レバーとポテトのケチャップあえ ABCスープ キャロットオレンジゼリー	ぎゅうにゅう なのはなさけずし ごまだれサラダ さわにわん さくらもち		
エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g		
月	火			
6日	7日	8日	9日	10日
6-1 ナンバーワン こんだて 「ザ・ワールド」	ぎゅうにゅう ごはん ワカサギのフリッター こまつなのあえもの すきやきふうに	ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ くきわかめのサラダ ジュリアンスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ごはん とりのからあげ イタリアンサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう おにぎり すいとん みかん かんぱん
エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 2 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g
13日	14日	15日	16日	
6-2 ナンバーワン こんだて 「レストラン信篤」	6-4 ナンバーワン こんだて 「THE 中華」	6-3 ナンバーワン こんだて 「お子様風Lunch」	ぎゅうにゅう せきはん さわらのごまみそやき からしあえ すまじる みたらしだんご	防災教育の日 災害時の食事を想定したメニューとなっております。 通常の献立と比べて、ビタミン、食物繊維を多く含む野菜の摂取量が若干不足いたしますので、ご家庭で補っていただきますようご協力をお願いいたします
エネルギー 652 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.5 g	

6年生が家庭科の授業で、給食の献立を考えてくれました。

各クラス一位に選ばれた献立を給食に取り入れました。

からあげ、ABCスープ、かぼちゃプリン、キャロットオレンジゼリーなど候補に挙がった料理も別の日に登場します。

6日 ぎゅうにゅう ハンバーガー ^(とりにくのBBQソース) キューバふうサラダ ケベックふうスープ キウイ	13日 りんごジュース ごはん ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	14日 ぎゅうにゅう ぶたキムチどん はるさめサラダ わかめスープ	15日 ぎゅうにゅう きなこあげパン やきにくサラダ ヨーグルトあえ
--	--	---	--

