

3がつ きゅうしょくよていこんだてひょう

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <div>3月</div> | | 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 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 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 | <div>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</div> |
| 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 すましじる みたらしだんご | |
| 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 |
|--|--|---|--|

おはなし給食
今月の絵本
『ひなまつりのちらしずし』
平野 恵理子

3日に、菜の花と鮭を使った
ちらしずしをつくります。
お楽しみに