

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	いえてたべて ほしいもの		
		主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)		からだをよす(緑)		エネルギーのもとになる(黄)					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ はるキャベツのみそしる ピーチゼリー	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しらたき もやし キャベツ	ごはん さとう	あぶら	602 24.6 17.8	③⑤ たまご		
11	火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	はるまき もやしのナムル わかめスープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん はるまきのかわ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	604 17.8 20.9	① くだもの		
12	水	ロールパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも ルウ	あぶら	619 24.3 25.8	⑥ まめるい		
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きんぴらごぼう かきたまじる	さば みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	601 23.3 19.7	② いもるい		
14	金	まるパン ぎゅうにゅう	焼きハム スライスチーズ バナナ ヨーグルト	 <b>たいにんしき</b>						<small>かんい きゅうしょく</small> <b>簡易給食です</b>		635 25.1 17.4	④ やさい
<b>1ねんせい きゅうしょく スタート</b>													
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがに コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	602 21.4 14.5	⑦ こざかな		
18	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりつくね なめこじる はるさめサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ なめこ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう	ごまあぶら	594 22.0 15.8	⑧ ナッツるい		
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく すましじる おいわいいちごゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	600 24.1 16.9	⑨ やさい		
20	木	ほつかげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 グリーンサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632 25.2 19.5	⑩ かいそう		
21	金	くろパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに プチプチかいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも ごまあぶら マカロニ ルウ	あぶら	613 25.5 18.4	⑪ いろのこいやさい		
24	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	かんとうに ごまみそあえ	とりにく ちくわ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	607 22.7 16.2	⑫ いもるい		
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	サーモンフライ ソース ごもくひじき けんちんじる	さけ だいず ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	あぶら	634 25.6 20.9	⑬ やさい		
26	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース チンゲンサイとたまごのスープ オレンジ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム もやし しめじ オレンジ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	642 28.1 25.6	⑭ かいそう		
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ルウ さとう	あぶら	685 21.8 16.6	⑮ こざかな		
28	金	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	とりにくのトマトに カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん にんじん トマト ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム ドレッシング マカロニ	あぶら	644 26.4 23.1	⑯ くだもの		
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆今月の地場産野菜☆										平均	621	23.9	19.3
ねぎ(内ヶ島町)、ブロッコリー・キャベツ(新井町)										基準	640	24	18~22

🌱🌱🌱 **給食費の口座振替は3月27日(月)です。前日までに入金をお願いします。** 🌱🌱🌱

### ☆給食のおしらせとお願い☆

○給食費

1か月4400円です。1年生は4月のみ2400円で、5月より4400円です。  
口座振替は8月を除く毎月26日(金融機関が休日の場合は翌営業日)です。  
前日までの入金をお願いいたします。

○給食だより、こんだて表

毎月配布します。家庭内で目につきやすいところにはって、ぜひご家庭での話題にしてください。  
都合により、予定にない材料を使用したり、献立が変更になる場合もあります。医療機関で食物アレルギーの診断  
をうけているなど、ご相談のある保護者の方は、担任までお申し出ください。

