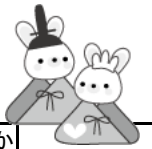
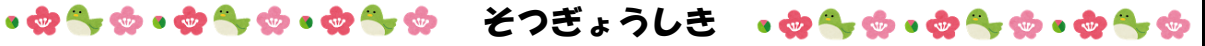


平成27年3月 きゅうしょくこんだてひょう

荏川小学校



日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂 質 (g)	ひとくちメモ
				あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる			
		主食・飲み物	おかず・そのた	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ ちゅうかスープ チンジャオロース	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ コーン えのき たけのこ	ごはん かたくりこ さんおんとう	あぶら	699 29.3 18.9	3日(火) もののせつくだす。 きゅうしょくはひなまつり こんだてになっています。
3	火	ちらしごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき すましじる さくらもち	さわら えび あぶらあげ とうふ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう みつば	れんこん かんぴょう たまねぎ えのき	ごはん さんおんとう	ごま	576 21.0 12.0	
4	水	ココアパン しろブドウジョア	みそラーメン わかめとツナのサラダ いちごクレープ	ぶたにく なると ツナ	ジョア わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン ラーメンのめん さんおんとう	ごまあぶら ごま	615 22.0 21.2	
5	木	いりこなめし ぎゅうにゅう	ヒレカツ(ソース) こまつなのみそしる きりぼしだいこんのもの	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	641 25.7 15.0	
6	金	チーズパン ぎゅうにゅう	トマトクリームに アーモンドサラダ	ひよこまめ レトルトキドニー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	チーズパン アーモンド マカロニ さんおんとう じゃがいも	あぶら	702 28.9 26.9	この1ねん きゅうしょくはどうでしたか？
9	月	そぼろごはん ぎゅうにゅう	ABCスープ はるさめサラダ いちごミルメーク ゆきみだいふく	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう うずらのたまご	にんじん	えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さんおんとう マカロニ はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	735 22.6 19.4	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく わかめスープ かんこくのり きよみオレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ えのき コーン オレンジ	ごはん さんおんとう	ごま ごまあぶら	621 25.5 17.0	
11	水	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー えだまめサラダ はくとうヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パブリカ トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ もも きゅうり	ナン じゃがいも さんおんとう	あぶら マヨネーズ	669 32.3 26.2	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	ブリのしおこうじやき やさいたつぷりみそしる きんぴらごぼう ひじきふりかけ	ブリ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えのき キャベツ ごぼう	ごはん じゃがいも さんおんとう	ごま ごまあぶら あぶら	644 25.2 19.0	
13	金	パンズパン ぎゅうにゅう	はるまき ちゃんぽんラーメン おさかなサラダ	えび なると ぶたにく いか さつまあげ	ぎゅうにゅう こごかな わかめ きくらげ	にんじん	キャベツ きくらげ もやし きゅうり	パン ラーメンのめん	あぶら	639 25.4 21.4	
16	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに なめこじる とうにゅうアイス	ぶたにく あぶらあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん さやえんどう	なめこ だいこん ねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	703 25.5 20.7	しょくじにかかわる ひとびとやしぜんの めぐみにかんしゃして たべることが できましたか？
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい じゃこサラダ いちご	ぶたにく えび いか うずらのたまご	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん さやえんどう	はくさい だいこん いちご たまねぎ きゅうり たけのこ きくらげ	ごはん かたくりこ ドレッシング	あぶら	580 21.4 16.1	
18	水	こめつこパン ぎゅうにゅう	さけのムニエル ミネストローネ こまつなサラダ クリームゴールド しろいんげんまめ	さけ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう いんげん	にんじん いんげん トマト こまつな	たまねぎ レモン セロリ キャベツ	パン さんおんとう マカロニ じゃがいも	あぶら	691 31.0 31.4	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに ごまこんぶ キャベツのさっぱりあえ ラ・フランスのコンポート	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん	たけのこ キャベツ れんこん きゅうり ごぼう こんにゃく ラ・フランス	ごはん さといも さんおんとう	あぶら ドレッシング	703 24.9 16.8	みんなと たのしくきゅうしょくを たべることが できましたか？
20	金	しょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミートボールスープ かたぬきチーズ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ パセリ しめじ キャベツ	しょくパン じゃがいも	あぶら バター	677 25.3 26.3	
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ(にくみそ・ナムル) わかめとたまごのスープ おいおいケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ぜんまい もやし コーン チンゲンサイ	ごはん さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	704 24.0 23.8	
24	火	 そつぎょうしき 									
25	水	せわりコッペパン のむヨーグルト	やきそば フルーツあんぱん アーモンドこごかな	ぶたにく のむヨーグルト こごかな	にんじん にら	キャベツ もやし もも みかん パイン	パン やきそばのめん アーモンド	あぶら	649 27.5 18.8		

※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

3月の給食費の引き落としは 3月 26日(木)です。前日までに入金をお願いします。