

3月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第11号
宇部市立吉部小学校

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しょくひん 食品	もって くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類	たんぱく質 (g)		
1 (水)	せわりパン	かぼちゃのスープ ロングウインナー キャベツのカレーソテー	とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン	オリーブオイル	615 28.7	 いも	はし
2 (木)	しょう わかめごはん	かやくうどん つまみあげ もものジュレ	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり えび	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もものジュレ	こめ うどん てんぷらこ	あぶら	660 23.8	 やさい	はし スプーン
☆ひなまつりこんだて：ひなまつりは、おんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがうぎょうじで「もものせっく」ともいいます。											
3 (金)	ごもくすし	ひなまつりじる さくらサラダ ひなまつりデザート いっしょくあおじそドレッシング	とうふ えび さかなつみれ タコいりボール あぶらあげ あなごばやき	ぎゅうにゅう わかめ きんしたまご	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	こめ さとう マカロニ		706 27.3	 しゅじつ	はし スプーン
6 (月)	ごはん	コンソメスープ メンチカツ オーロラソテー	とりにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら マヨネーズ	626 19.0	 きのこ	はし
7 (火)	むぎごはん	ハヤシライス いそかあえ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	668 20.3	 さかな	はし スプーン
☆カナダりょうり こんだて：ALT のアリせんせいのこきょう、カナダりょうりをおしえていただきました。											
8 (水)	しょうパン	トマトチリビーンズスープ プーティン	ウインナー ひよこまめ いんげんまめ だいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン メーフル シロップ じゃがいも	あぶら マーガリン	632 21.7	 やさい	はし
9 (木)	ごはん	わかめスープ ビビンパのぐ もものタルト	とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ さとう ごま ごまあぶら もものタルト	ごま	691 24.2	 くだもの	はし
☆フィリピンりょうり こんだて：ALT のペリーせんせいからフィリピンのりょうりをおしえていただきました。											
10 (金)	ごはん	ビーフンスープ チキンアフリターダ バナナドッグ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ ビーマン あかビーマン	たまねぎ にんにく もやし グリーンピース	こめ ビーフン じゃがいも バナナドッグ	あぶら	634 20.4	 たまご	はし
13 (月)	ごはん	いしかりなべ ほうれんそうのおかかいだめ いちご	さけ なまあげ みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん もやし はくさい いちご しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	569 23.1	 しゅじつ	はし
14 (火)	ナン	ビーフカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パイン おうとう アロエ	たまねぎ にんにく しょうが みかん	ナン じゃがいも カレールウ	あぶら	570 20.0	 だいずせいひん	はし スプーン
15 (水)	しょう こくとうパン	スパゲティナポリタン キャベツとベーコンのソテー ミルクメーカーコーヒー	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	こくとうパン スパゲティ ミルクメーカー	あぶら	607 21.3	 こざかな	はし
☆そつぎょういらいこんだて：6ねんせいのそつぎょうをおいらいしてみなさんのすきなきゅうしょくをあつめました。おたのしみに！											
16 (木)	なめし	おいわいじる チキンチキンごぼう おいわいデザート	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひろしまな	たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん おいわいデザート	あぶら	703 25.7	 やさい	はし スプーン
20 (月)	ごはん	とろたまスープ かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう しょうが	こめ でんぶん かぼちゃひきにくフライ	あぶら ドレッシング	648 21.0	 かいそう	はし
22 (水)	パン	とりにくとだいこんの あっさりスープ ミートオムレツ ブロッコリー	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん たまねぎ とうもろこし	パン	マーシャル ビーンズ オリーブオイル	639 27.6	 いも	はし
23 (木)	ごはん	しおとんじゃが きりほしだいこんのごまあえ ぶどうゼリー	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく レモン きりほしだいこん	こめ さとう じゃがいも ごま にんにく ゼリー	ごまあぶら ごま	663 21.0	 にゅうせいひん	はし スプーン

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。