

令和3年3月分



## 学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品	
				(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			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				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 種実類	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1 (月)	ごはん	ぶたじる さばのみそに いそかあえ	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり さばのみそに	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん もやし	ごめ さとう こんにやく		679		くだもの
2 (火)	ごはん	すきやき たくあんときゅうりのごまいため いちご	はし	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん たまねぎ はくさい	しろねぎ ごぼう いちご たくあん きゅうり	ごめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	596		魚
3 (水)	しょうアップル パン	はまぐりのスープ とりにくのハーブやき ポイルキャベツ ひなあられ	はし	ベーコン はまぐり とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ コーン パジル キャベツ	アップル じゃがいも ひなあられ	マーガリン オリーブゆ	670		まめ
4 (木)	ごはん	けんちょう ちくわのにしょくあげ ミニトマト	はし	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり ちくわ	にんじん さやいんげん ミニトマト	だいこん しいたけ ごぼう	ごめ こんにやく さといも	さとう あぶら こむぎこ	628		やさい
5 (金)	むぎごはん	ポークカレー ぶちぶちサラダ	はし スプーン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう パールめん	にんじん たまねぎ にんにく	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールフ ドレッシング	606		魚
8 (月)	ごはん	とうふじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	えのき しょうが ごぼう	ごめ さとう	あぶら	587		いも
9 (火)	ごはん	はるさめスープ ベーコンエッグ オレンジ	はし	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ	しいたけ オレンジ	ごめ はるさめ		652		乳製品
10 (水)	コッペパン	かきたまスープ ハンバーグのきのこソースかけ	はし	たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	パン	じゃがいも さとう		638		かいそう
11 (木)	ごはん	わかめスープ ピビンバのぐ いちご	はし	とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ もやし	キャベツ もやし いちご	ごめ ごまあぶら さとう	あぶら ごま	565		魚
12 (金)	ごはん	みそじる ししゃも天ぷら おかかあえ	はし	とうふ みそ ししゃも	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ はくさい こまつな	ごめ さとう	あぶら	620		やさい
15 (月)	ごはん	ビーフンスープ すどり	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	もやし チンゲンサイ ピーマン たけのこ しいたけ	ごめ ビーフン さとう でんぶん	あぶら	603		魚
16 (火)	ごはん	ミートボールのちゅうかに きりぼしだいこんのナムル いちご	はし	チキンポ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう うすらたまご	にんじん キャベツ きぬさや もやし いちご	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	ごめ さとう じゃがいも ごま でんぶん	あぶら ごま	643		まめ
17 (水)	こくとうパン	ポークビーンズ コーンサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ コーン	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごめ ごめ ごめ ごめ ごめ	あぶら	637		くだもの
18 (木)	せきはん	すましじる とりにくのからあげ なのはなのごまいため ケーキ	はし スプーン	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ なばな キャベツ	えのき ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごめ ごめ ごめ ごめ ごめ	あぶら ごま せきはん さとう	738		いも
22 (月)	ごはん	けんちんじる だいすのいそに わかさぎのフリッター	はし	とうふ とりにく だいす	ぎゅうにゅう ひらたん わかさぎ	にんじん たまねぎ ねぎ	しいたけ ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごめ ごめ ごめ ごめ ごめ	あぶら	665		やさい
23 (火)	ごはん	ワンタンスープ チャブチェ	はし	ぎゅうに	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう ごぼう ごぼう	もやし はくさい ごぼう ごぼう ごぼう	ごめ ごめ ごめ ごめ ごめ	あぶら	632		魚
24 (水)	小パン ソフトチーズ	やきスパゲティ なのはなソテー	はし	ぶたにく いか ウィンナ	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ウィンナ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ごぼう ごぼう	キャベツ たまねぎ もやし なばな	ごめ ごめ ごめ ごめ ごめ	あぶら	636		まめ
25 (木)	ナン	はくさいスープ ドライカレーのぐ おのちゃムース	はし スプーン	ベーコン ぎゅうに ぶたにく	ぎゅうにゅう ムース	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごめ ごめ ごめ ごめ ごめ	あぶら	606		いも

\*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

※19日は琴芝小学校は卒業式のため給食はありません。