

令和2年度 3月分献立予定表 (Bブロック) 総和地区小学校

16回実施

古河市立学校給食センター

日曜日	献立名	たいないでのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しそくえん g
		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	ビタミン・むきしつ	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーリンチー ^ー もやしのナマル スミーティン	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ こくい・いもるい ・さとう	おもにからだをつくる ししつ たんぱくしつ にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん ゆし	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ りょくあうしょくやさい ・かとう そのたの やさい・くだもの		723 24.6 3.2
2 火	にくじるうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう ささがまこうみあげ児①先② さつまいものあまに	ソフトめん ぎゅうにゅう てんぶらこ さつまいも さとう	おもにからだをつくる あぶら とりにく みたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまほこ たまご	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ ねぶかねぎ しょうが ひんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ スイートコーン にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぶかねぎ しきだけ		678 26.1 3.1
3 水	ちらしづし はながたハンバーグわふうあんかけ のはなはなえ はんべんのすましる ひなまつりゼリー※	ごはん さとう あぶら ぎゅうにゅう さとう でんぶん ごま ふ さとう みずあめ	おもにからだをつくる あぶらあげ ぎゅうにゅう あぶら とうふ とりにく にんじん ピーマン たまねぎ えのきなげ にんじん ほうれんそう たまご はんべん とうふ とうにゅう かんてん	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ たけのこの しいたけ れんこん かんぴょう にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきなげ さとう みずあめ にんじん たまご たまねぎ レモン にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく にんじん はくさい えのきなげ		722 21.1 3.8
4 木	ごはん(あかがりりかけ) ぎゅうにゅう たらのなんばんソース ごもくぎんびら はくさいのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら さとう じやがいも	おもにからだをつくる カツあぶし ぎゅうにゅう あぶら たら さつまあげ あぶら ごま とうふ あぶらあげ	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ たまねぎ えのきなげ にんじん ほうれんそう たまご にんじん はくさい えのきなげ		662 26.8 3.6
5 金	いちごめパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン カラフルポテト チンゲンサイのスープ	いちごめパン ぎゅうにゅう オリーブオイル じゃがいも	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト バター ウィンナー ペーパン	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ ショウガ にんにく さやいんげん にんじん にんじん チンゲンサイ		607 27.0 2.9
8 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのてづくりみそに ちくせんに かんぴょうのたまごとじじる	ごはん ぎゅうにゅう さとう さとう でんぶん	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さば しょうが にんじん さやえんどう にんじん ほうれんそう	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ ヨーグルト にんじん ほうれんそう たまご にんじん はくさい えのきなげ		715 26.1 2.8
9 火	やさいあんかけめん(ソフトめん やさいあんかけスープ) にくだんごのもちごめむし1~2年①3年~先② かいそうサラダ(ドレッシング) もものタルト※	ソフトめん でんぶん もちごめ でんぶん あぶら あぶら あぶら さとう	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう あぶら とうふ たまご にんじん ほうれんそう	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ ショウガ にんにく にんじん ほうれんそう たまご にんじん はくさい えのきなげ		748 26.7 3.1
10 水	ごはん ぎゅうにゅう パークチャップ ひじきのいたために せんべいじる	ごはん ぎゅうにゅう さとう さとう カヤキせんべい	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう あぶら にんじん にんじん	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう にんじん はくさい しじめ もも		676 26.2 2.9
11 木	ごはん ぎゅうにゅう ショウゴンボウ1~2年①3年~先② はっぽうさい シルバーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ごあさご さとう てんぶん さとう	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう あぶら ぶたにく あぶらあげ ちくわ にんじん	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ キヤベツ いいだけ たまねぎ にんじん ピーマン ハム にんじん きゅうり もやし		707 29.7 2.9
12 金	バターロールパン1~4年①5年~先② ぎゅうにゅう やきそば チキンピカタ だいこんときゅうりのサラダ(ドレッシング) あまなつゼリー※	バターロールパン ぎゅうにゅう ちゅうかめん あぶら あぶら あぶら さとう	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう なると ぶたにく あおのり にんじん にんじん	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ キヤベツ もやし チーズ にんじん きゅうり だいこん あまなつ		576 24.3 3.3
15 月	ごはん(のりぶりかけ) ぎゅうにゅう もろのケチャッソースかけ ほうれんそのごまあえ とうふとえのきのスープ	ごはん さとう ごま でんぶん さとう あぶら さとう でんぶん	おもにからだをつくる のり ぎゅうにゅう もろ ほうれんそう たまご なると とうふ にんじん にんじん	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ ねぶかねぎ にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ にんじん えのきなげ		619 25.0 2.7
16 火	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) ぎゅうにゅう いそべとりてん れんこんサラダ きよみオレンジ※	ソフトめん ぎゅうにゅう てんぶらこ あぶら あぶら ごま きよみオレンジ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう とりにく あおのり にんじん オレンジ	おもにからだのちょうしをととのえる むきしつ ビタミン・むきしつ ねぶかねぎ にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ にんじん えのきなげ にんじん ねぶかねぎ オレンジ		717 27.5 2.8

日曜日	献立名	たいないでのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しそくえん g
		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	ビタミン・むきしつ	
17 水	ハヤシライス(ごはん ハッシュドビーフ)	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ こくい・いもるい ・さとう	おもにからだをつくる ししつ あぶら	おもにからだのちょうしをととのえる ぎゅうにく ぎゅうにゅう ベーコンエッグ はなやさいサラダ(ドレッシング)	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ	757 23.1 3.0
18 木	ごもくごはん	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ ぞつきよう おいわい こんきて	おもにからだをつくる あぶら	おもにからだのちょうしをととのえる ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく あぶら	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ	810 25.4 4.0
22 月	ぎゅうどん(ごはん ぎゅうどんのぐ)	おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう かりほりあえ とうにゅういりやさいじる おいわいデザート※	おもにからだをつくる あぶら	おもにからだのちょうしをととのえる ぎゅうにく ぎゅうにゅう ごま さといも	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ	692 25.0 3.1
23 火	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ)	おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう やきぎょうさ見②先③	おもにからだをつくる あぶら	おもにからだのちょうしをととのえる ぎゅうにく ぎゅうにゅう さとう こおぎこ	ビタミン・むきしつ にんじん フルーツさんしょくしらたまあえ	651 23.1 3.0

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ おはぎやから学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「ごめ、さつまいも、ごぼう、チンゲンサイ、ピーマン、みずな、きゅうり、キャベツ、ねぶかねぎ、はくさい、れんこん」です。

* 給食だより*

