



3月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	[き]	[あか]	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやくになる	からだのちよろしさをとる		
				エネ	ちやく	いろのこい	そのほかの		
2	月	☆きなこあげパン		わかめサラダ にくだんごはるさめスープ	コッパン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう きなこ ツナ わかめ ミートボール	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	431 16.6 1.8
3	火	なのはなすし ひなまつり献立		チンゲンサイのあえもの すましじる ひながし	こめ さとう ごま やきふ	ぎゅうにゅう えび ふたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく のり	にんじん チンゲンサイ みつば なばな	もやし ねぎ れんこん ほししいたけ	446 20.5 1.5
4	水	カレーピラフ		☆シチュー はっさく	こめ パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なまクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン はっさく	463 16.3 2.0
5	木	かしわどん		あつあげのみそしる おたのみデザート	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こおり豆腐 あぶらあげ わかめ みそ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しらたき えだまめ だいこん	464 18.6 1.5
6	金	なのはなスパゲティ パクパクメニュー		キャベジスープ ごぼうのメープルケーキ	スパゲティ パター プレミックスこ	ぎゅうにゅう えび ツナ	にんじん なばな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン ごぼう	495 20.4 2.1
9	月	☆やきそば		☆スイミータン フルーツヨーグルト	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく たまご 豆腐 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン パナナ いちご バインかん	429 20.9 1.6
10	火	むぎごはん		☆ソースかつ キャベツのつけあわせ まいだけのすましじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 豆腐 わかめ	にんじん	キャベツ まいだけ ねぎ だいこん	436 16.8 1.7
11	水	ピザトースト なかよしおもいで会	ジョア	ポテト ☆ABCスープ	しょくパン あぶら マカロニ じゃがいも	ジョア ツナ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン えだまめ	433 16.8 2.2
12	木	むぎごはん		ボークハヤシ コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう パター あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	465 17.1 2.0
13	金	☆じゃこチャーハン		☆ぎょうざ(2こ) ワンタンスープ	こめ むぎ ごまあぶら ワンタん はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう しらす とりにく きょうざ	にんじん にら	ねぎ えだまめ たまねぎ	459 18.1 1.8
16	月	コッパン		☆グラタン イタリアンスープ いよかん	コッパン マカロニ バター あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン いよかん	470 21.3 2.2
17	火	むぎごはん		たつたあげ そくせきつけ じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	437 15.8 1.8
18	水	せきはん こましお 卒園・進級お祝い献立		さけのしおゆき こまあえ すましじる	もちこめ こめ ごま さとう やきふ	ぎゅうにゅう ささげ さけ みそ とりにく 豆腐	にんじん チンゲンサイ	キャベツ まいだけ ねぎ だいこん	409 23.8 1.8
19	木	短縮保育 給食なし							
20	金	春分の日							
23	月	卒園式・修了式・離任式							

★今月の目標★



みんなにアンケートをした
📄リクエストメニューがとうじょうするよ!

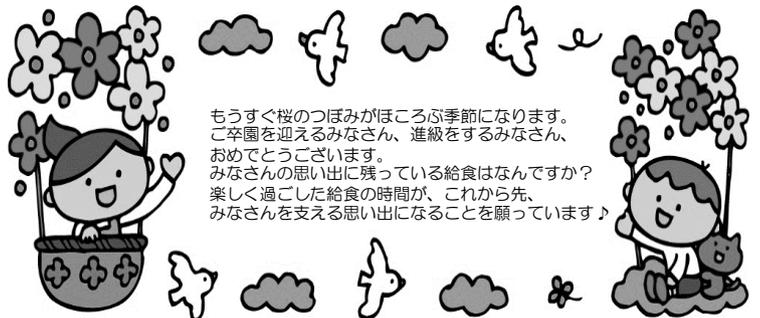
給食に関わる行事予定

- 3日 ひなまつり献立
- 5日 誕生会
- 6日 パクパクメニュー
- 11日 なかよしおもいで会
- 18日 卒業・進級お祝い献立
- 19日 短縮保育 給食なし
- 23日 卒園式・修了式・離任式 給食なし

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷり「みどりの仲間」に変身します。

平均栄養所要量の基準	今月の平均
エネルギー 490kcal	エネルギー 488kcal
たんぱく質 15.9~24.5g	たんぱく質 20.0g
食塩相当量 1.5g未満	食塩相当量 1.8g



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。
ご卒園を迎えるみなさん、進級をするみなさん、
おめでとうございます。
みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？
楽しく過ごした給食の時間が、これから先、
みなさんを支える思い出になることを願っています。