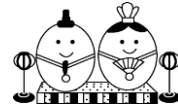




3月 こんだてひょう



(小学校14回)

奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal) だんぱくしつ(g)	メモ
3月	くろざとうしょくパン フライドチキン ビーンズサラダ(ドレッシング) かぶいりコンソメスープ	○		パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	えだまめ にんじん キャベツ かぶ たまねぎ パセリ	561 24.3	いよいよこんねんさいごのきゅうしょくです。こんげつはちゅうがっこう3ねんせいのリクエストメニューがとうじょうします。たべることたのしみ、おもいでにのこるきゅうしょくじかんしてくださいね。
4火	ごもくずし ぶりのてりやき はくさいとほうれんそうのおひたし(しょうゆ) てまりふのすましじる	○		こめ さとう でんぷん ふ	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とうふ わかめ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん コーン さやえんどう ほうれんそう はくさい もやし みつば	536 23.9	4日(火)【ひなまつりこんだて】 3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、おんなのこのすやかなせいちょうやしあわせをいのって、おいわいをします。
5水	ごはん あつあげのカレーいため キャベツのあまずあえ たまごスープ	○		こめ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	569 23.6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ちゅうがく3ねんせい リクエストきゅうしょく アンケートっか!</p> <p>1位 とりのからあげ 2位 カレー、フライドチキン 3位 ラーメン、ピビンバ、</p> </div>
6木	みそラーメン はるさめとツナのマヨネーズあえ ガトーショコラ	○		ちゅうかめん あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム まぐろ	にんじん だいずもやし きくらげ ねぎ コーン たら きゅうり	597 22.9	
7金	ごはん しろみぎかなフライ(ソース) にくじゃが キャベツともやしのみそじる	○		こめ こむぎこ パン あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	573 24.1	
10月	きなこあげパン コーンいりサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ ヨーグルト	○		パン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず なまクリーム ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	657 23.9	
11火	カレーライス じゃこいりサラダ(ドレッシング) てづくりぶどうゼリー	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ てんぐさ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどう	647 21.0	
12水	ごはん さけのみそマヨやき はくさいのからししょうゆあえ けんちんじる	○		こめ マヨネーズ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ	たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	572 24.9	12日(水) さけのみそマヨやき マヨネーズは、「おす」、「たまごのきみ」、「しお」、「あぶら」からつくられています。きゅうしょくでは、たまごをつかわないマヨネーズをつかっています。
13木	ピビンバどん ナムル フルーツポンチ	○		こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ てんぐさ	こまつな もやし にんじん だいずもやし きゅうり みかん もも りんご	599 22.6	
14金	あおなごはん ししゃものからあげ(2) おくだまじる オレンジ	○		こめ あぶら ごま でんぷん こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こまつな にんじん ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	605 22.9	14日(金) あおなごはん こまつなまぜごはんです。こまつなには、ぎゅうにゅうにまけないほどおいしいカルシウムがふくまれています。
17月	しょくパン てづくりハンバーグ ポテトのようふうに ミネストローネ	○		パン パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマト	539 27.1	17日(月) ミネストローネ ミネストローネは、イタリアのやさしいスープです。「ミネストローネ」はイタリア語で「ぐだくさん」という意味があるそうです。やさしいたっぷりであいようまんてんですよ。
18火	おせきはん とりのからあげ(2) ほうれんそうともやしのおひたし(しょうゆ) おいわいすましじる	○		せきはん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん みつば	622 25.5	18日(火)【そつぎょう・しんきゅうおいわい】 そつぎょうやしんきゅうおめでとうございませう。おいわいごとのときにはおせきはんをたべるといふふうがあります。
19水	ごはん さばのこうみやき くきわかめとやさいのサラダ(ドレッシング) こんさいのみそじる	○		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば くきわかめ あぶらあげ	ねぎ にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん こねぎ	589 23.3	19日(水) さばのこうみやき さばには、けつえきをサラサラにしてくれるあぶらがおおおくまれています。
21金	あぶたまどん だいこんときゅうりのピリッとづけ オレンジ	○		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん オレンジ	566 23.9	今年度もありがとうございました！ 来年度も安心・安全な給食をお届けできるよう精進してまいります。

◎今月の引き落としはありません

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

食生活チェックシート

おやつは時間と量を決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ

朝ごはんを毎日食べていますか?

はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

はい ・ いいえ

好き嫌いをく何でも食べていますか?

はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか?

はい ・ いいえ

食事のマナーを守れていますか?

はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?

はい ・ いいえ