

2022



3月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二本松市東部学校給食センター

月	火	水	木	金												
<p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p>	<p>1 [卒業祝い献立]</p> <p>焼きプリンダルト 海そうサラダ ナン ハンバーグ おろしソース キーマカレー</p>	<p>2 (はるか(オレンジ))</p> <p>中華くらげの サラダ 中華めん 中華ちまき みそラーメン スープ</p>	<p>3 [ひなまつり献立]</p> <p>のり 豆サラダ 県産五目厚焼きたまご ちらしずし すまし汁</p>	<p>4</p> <p>インディアンサラダ ハムステーキ クロワッサン ABCスープ</p>												
赤	栄養所要量の基準															
緑	上段は小学生・下段は中学生															
黄	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分												
栄養量小	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g												
栄養量中	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g												
赤	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 昆布 赤とさか 卵 大豆	牛乳 くらげ 豚肉 みそ	牛乳 卵 ハム 大豆 鶏肉 なたと イワシ 豆腐 かつお節 昆布 のり 豆乳 ひじき	牛乳 ハム 豚肉 ベーコン												
緑	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご ブロッコリー トマト しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし いらねぎ しいたけ しょうが にんにく はるか 中華めん もち米 砂糖 ごま油 ごま 米油 ラード	にんじん キャベツ きゅうり しいたけ たけのこ れんこん 枝豆 えのきたけ みつば たけのこ れんこん ごぼう しいたけ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン 枝豆 きのこ たけのこ れんこん ごぼう しいたけ												
黄	米 小麦 砂糖 米油 片栗粉	米 小麦 砂糖 米油 片栗粉	米 小麦 マヨネーズ フンエッグ マヨネーズ 砂糖 白玉 粒 じゃがいも ごま	米 小麦 マヨネーズ フンエッグ マヨネーズ 砂糖 白玉 粒 じゃがいも ごま												
赤	618	26.9	15.9	1.8												
緑	718	31.3	17.7	2.3												
黄	646	25.5	16.7	2.6												
赤	820	31.6	18.2	3.1												
緑	694	29.7	19.0	3.0												
黄	809	34.4	21.3	3.7												
赤	604	23.4	33.9	3.3												
緑	673	25.0	37.6	3.7												
黄	604	23.4	33.9	3.3												
赤	673	25.0	37.6	3.7												
月	7	8	9	10	11											
火	<p>11:20下校</p> <p>小松菜サラダ 赤魚白しょうゆ焼き 麦ごはん たまごスープ</p>	<p>8</p> <p>和風サラダ ソフトめん 和風サラダ 県産鶏つくね きつねうどん かけ汁</p>	<p>9 ミルクレーブ</p> <p>筑前煮 納豆 七穀ごはん 味噌のスープ</p>	<p>10</p> <p>ひじきレンコン サラダ 麦ごはん なめこ汁</p>	<p>11</p> <p>牛乳 赤魚 ツナ 鶏肉 卵 豆腐 にんじん キャベツ 小松菜 レモン しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ 米 小麦 砂糖 米油 片栗粉</p>	<p>牛乳 鶏肉 系かまぼこ わかめ なたと 卵 油揚げ かつお節 昆布 ひじき 生クリーム にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり 桃 しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 青しそ ソフトめん 砂糖 小麦粉 パン粉 氷あめ マーガリン</p>	<p>牛乳 納豆 鶏肉 豆腐 ごぼう にんじん しいたけ たけのこ れんこん 枝豆 玉ねぎ いらねぎ 米 小麦 砂糖 米油 片栗粉</p>	<p>牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 昆布 ひじき 大豆 キャベツ きゅうり ほうれん草 レモン 玉ねぎ なめこ にんじん れんこん 梅 米 小麦 砂糖 米油 片栗粉</p>								
水	<p>14</p> <p>五目豆 おやさい肉団子 2個 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>15</p> <p>ごまあえ 鶏のマーブレード焼き 玄米ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>16 しらぬい</p> <p>春雨サラダ 桜しゅうまい 2個 中華めん じゃじゃ麺スープ</p>	<p>17</p> <p>梅肉あえ 鮭の塩焼き 麦ごはん 豚汁</p>	<p>18</p> <p>お弁当の日</p>											
木	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 さつま揚げ 大豆 豆腐 わかめ ごぼう しいたけ にんじん 枝豆 玉ねぎ ねぎ トマト りんご 米 小麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお節 昆布 にんじん もやし キャベツ ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ オレンジ 米 もち玄米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 タラ エビ 卵 ハム みそ 豚肉 にんじん キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ しらぬい 中華めん はるさめ 砂糖 ごま油 ごま 米油 片栗粉	牛乳 鮭 昆布 かつお節 豚肉 豆腐 みそ にんじん キャベツ 大根 ほうれん草 赤しそ ごぼう れんこん ねぎ 梅 米 小麦 じゃがいも こんにゃく												
金	685	27.0	19.0	2.2	659	25.0	18.1	1.7	695	30.1	20.0	3.1	621	30.7	13.6	2.0
赤	774	29.7	20.1	2.5	763	28.6	20.1	2.1	871	36.5	22.0	3.6	708	33.3	14.3	2.2

今年度、最後の月となりました。
クラスで給食を食べる日も残りわずかです。
友だちと一緒に食べる給食時間を大切に過ごしてください。



小学6年生、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
給食を通し、栄養のバランス、地域の食文化、作ってくださる方や食べ物への感謝の気持ちなどを感じ、学んできたことでしょう。
私たちの体は食べたものでつくられていて、食べるということは一生続きます。これからも食に関する様々なことにたくさん興味をもってほしいと思っています。
給食センター一同、これからも卒業し次なる目標にむかって進むみなさんのことを応援しています。がんばれ！