

2023



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。

二松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

| 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>感謝しよう！ 食べ物に</p> | <p>1 ミルクレーブ 糸かまとわかめの和え物 ソフトめん 肉うどん</p> | <p>2 [ひなまつり献立] ひなあられ 豆サラダ 若鶏のたまごまてりやき ちらしずし 菜の花のすまし汁</p> | <p>3 ひじきとれんこんのサラダ さけの西京焼き 具だくさん汁 麦ごはん</p> |
| <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</p> | | | | |
| <p>栄養量小 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g 栄養量中 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g</p> | | <p>牛乳 若竹信田煮 わかめ かまぼこ 豚肉 なたと豆腐 かつお節 こんぶ もやし きゅうり にんじん 干し椎茸 ごぼう たまねぎ ほうれんそう ねぎ めん ごま油 桃色ミルクレーブ</p> <p>703 29.6 22.9 2.7 858 32.6 26.4 3.2</p> | <p>牛乳 若鶏のごま照り焼き ロースハム 大豆 鶏肉 花なると豆腐 かつお節 こんぶ ちらしずし にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり レモン えのきたけ なばな 米 精麦 強化米 マヨネーズノンエッグ 砂糖 白玉ふし ひなあられ</p> <p>698 28.5 19.0 2.8 809 30.3 21.5 3.2</p> | <p>牛乳 鮭 ソフトチキン水煮 豚肉 豆腐 みそ 煮干し こんぶ ひじき れんこん キャベツ きゅうり ほうれんそう レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ 米 精麦 強化米 砂糖 米油 ごまきといも つきこんにやく</p> <p>644 30.9 15.0 1.8 749 35.8 2.3 2.3</p> |
| <p>6 11:20下校</p> | <p>7 二松市統一献立 [卒業祝い献立] ごま塩 いちごゼリー 茎立ち菜のぶりの照り焼き おひたし 赤飯 ざくざく煮</p> | <p>8 しらぬい 海藻サラダ はるまき 中華めん しょうゆラーメン</p> | <p>9 ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー ソナサラダ</p> | <p>10 ブロccoliの ごまサラダ チキングラタン コンソメスープ 黒パン</p> |
| <p>赤 緑 黄</p> | | | | |
| <p>栄養量小 656 29.8 19.5 2.6 764 34.7 22.0 2.9</p> | <p>牛乳 ぶり 鶏肉 焼き豆腐 凍り豆腐 こんぶ かつお節 しょうが 茎立ち菜 にんじん キャベツ ごぼう だいこん もやし 赤飯 さいともこんにやく イチゴゼリー</p> <p>656 29.8 19.5 2.6 764 34.7 22.0 2.9</p> | <p>牛乳 春巻 ロースハム 海藻 鶏肉 なたと豆腐 にんじん キャベツ きゅうり しなちくもやし ほうれんそう ねぎ しらぬい めん 米油 ごま油</p> <p>702 27.7 23.6 2.5 899 34.4 29.3 3.0</p> | <p>牛乳 ツナ わかめ 豚肉 ヨーグルト レモン にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり すりおろしりんご 米 精麦 強化米 じゃがいも カレールウ</p> <p>715 22.3 17.4 2.3 830 25.4 19.4 2.5</p> | <p>牛乳 鶏肉 チーズ ソフトチキン水煮 ベーコン たまねぎ マッシュルーム ブロccoli キャベツ にんじん パン 砂糖 米油 マカロニ バター ごま じゃがいも</p> <p>684 30.3 25.5 2.3 790 34.7 29.0 2.8</p> |
| <p>13 [かみかみ献立] 五目豆 鶏肉のみそ焼き 麦ごはん なめこ汁</p> | <p>14 タルタルソース おなかサラダ 白身魚フライ 麦ごはん 五目スープ</p> | <p>15 はるか オムレツ イタリアンサラダ スパゲッティ ミートソース</p> | <p>16 [ふくしま健康応援メニュー] 杏仁フルーツ ごぼうサラダ 赤魚の白しょうゆ焼き かむかむわかめ ほうれん草のふかふか卵スープ ごはん</p> | <p>17 野菜の中華あえ パオチ 麦ごはん マーボー豆腐</p> |
| <p>赤 緑 黄</p> | | | | |
| <p>栄養量小 704 30.4 20.5 2.2 820 35.1 22.9 2.7</p> | <p>牛乳 白身魚フライ ロースハム 刻み昆布 かつお節 鶏肉 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 干し椎茸 ごぼう たけのこ チンゲンツァイ ねぎ 米 精麦 強化米 米油 緑豆 ほうろぎ タルタルソース</p> <p>687 25.7 21.0 1.5 798 29.2 23.4 1.8</p> | <p>牛乳 豚ひき肉 ロースハム オムレツ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ビーマート とうもろこし キャベツ きゅうり はるか めん オリーブ油 砂糖 薄力粉 米油</p> <p>668 25.8 17.5 2.5 861 32.6 19.7 2.9</p> | <p>牛乳 わかめご飯の素 赤魚白醤油漬 ツナ こんぶ 鶏肉 豆腐 卵 ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり ほうれんそう えのきたけ 米 精麦 強化米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも かつお粉 杏仁フルーツ</p> <p>684 27.9 17.0 2.0 798 32.2 18.9 2.7</p> | <p>牛乳 桜シュウマイ 中華くらげ 豚ひき肉 豆腐 みそ きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ 干し椎茸 たけのこ たまねぎ じゃがいも 米 精麦 強化米 ごま油 砂糖 米油 かつお粉</p> <p>699 28.8 21.4 2.7 818 33.8 24.9 3.2</p> |
| <p>20 弁当日</p> | <p>22 弁当日</p> | <p>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。</p> | | |
| <p>赤 緑 黄</p> | | | | |
| <p>栄養量小 704 30.4 20.5 2.2 820 35.1 22.9 2.7</p> | | | | |



たべものだいすき

わたしの食べたものが、わたしの体をつくりまします！

| | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|--|
| <p>元気になります！ 体も心も</p> | <p>たべることば とっても大事。</p> | <p>うんどうも しっかり食て がんばるぞ！</p> | <p>んきょうも でもおやつは 時間と量を さめてから！</p> | <p>つと食たい。 学校給食！ えいよういっぱい</p> |
| <p>元気のみなもと！ 食べた、</p> | <p>いじだよ。 食べもの、 食べた、</p> | <p>ごあいさつ 心をとめて、 ありがどうの</p> | <p>たたきます！ うれしいな！ ふえると どんどん</p> | <p>きょうも楽しい みんなと いっしょの 給食だ！</p> |

