

平成28年度 3がつのよていこんだてひょう



福沢小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質 炭水化物 塩分	*の印の 配る数
		しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやかになるもの	からだのちよしをととのえるもの		
1	水	ごはん	牛乳	とんじる さけのしおやき おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ かつおぶし	ごはん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぶかかねぎ ほうれんそう もやし	637kcal 31.8g 17.0g 2.4g	
2	木	サンドパン	牛乳	イタリアンスープ メンチカツ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー メンチカツ ハム	パン さとう マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし トマトかん きゅうり	657kcal 21.9g 28.6g 2.7g	
3	金	ちらしずし	牛乳	はなふぎきる じゃがいものそぼろに ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ のり はなふ とりにく	ごはん さんおんとうしらたき ごまじゃがいも でんぶ	さやいんげん にんじん かんぴょう ほししいたけ ほうれんそう ねぶかかねぎ グリンピース	658kcal 24.7g 19.0g 2.7g	
6	月	チーズ トースト	牛乳	じゃがいものコンソメスープ *ポイルウインナー やさいソテー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら	もやし にんじん えのき さやいんげん キャベツ たまねぎ ビーマン	613kcal 25.8g 28.2g 2.8g	*1人2本
7	火	わかめ ごはん	コーヒー 牛乳	すいとんじる さばのみそに きんぴらごぼう	コーヒー牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ さば みそ さつまあげ	ごはん すいとん あぶら さんおんとう ごま	にんじん だいこん ねぶかかねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	637kcal 22.2g 17.0g 2.8g	6-2リクエスト
8	水	ピピンバ	牛乳	はるさめスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい たまねぎ はねぎ	659kcal 23.7g 17.1g 2.3g	
9	木	こくとう ロールパン	牛乳	キャベツとたまごのスープ しるみさかなのフライ ペンネのツナトマトソース	ぎゅうにゅう たまご とりにく ホキ ツナ	パン あぶら ペンネ さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ グリンピース トマトかん	617kcal 26.8g 22.8g 2.8g	
10	金	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる マグロのオーロラソース おんやさい	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ まぐる	ごはん でんぶ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	645kcal 30.7g 17.6g 2.6g	
13	月	あげパン	りんご ジュース	ABCスープ *にくだんご もやしのソテー	ウインナー にくだんご とりにく	パン あぶら グラニューとう りんごジュース マカロニ	たまねぎ にんじん もやし ピーマン	605kcal 21.1g 22.1g 2.8g	6-1リクエスト *1~3年1コ 4年~2コ
14	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ぶたにくのやきにくふういため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら でんぶ	たまねぎ はねぎ えのき なら にんじん	643kcal 29.1g 17.0g 2.3g	
15	水	ごはん	牛乳	はっぼうさい あげシューマイ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なた うずらのたまご シューマイ	ごはん あぶら でんぶ ごまあぶら	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンさい ほししいたけ もやし きゅうり	670kcal 24.1g 25.0g 2.6g	*1~4年2コ 5年~3コ
16	木	ロールパン	牛乳	コーンポタージュスープ タンドリーフィッシュ やさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ヨーグルト	パン マーガリン	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	611kcal 30.0g 23.1g 2.9g	
17	金		牛乳	おたのしみこんだて					6年生 リクエスト

給食回数...13回

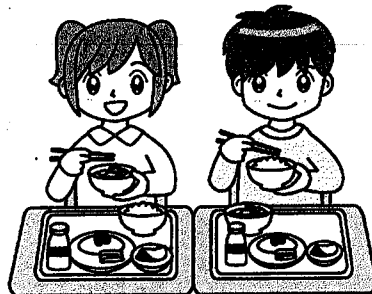
☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:643 kcal、
タンパク質:26.1g、脂質21.0g、塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は「一年間の給食を反省しましょう」です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。



1年間ありがとうございました!

