



平成29年度 3月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	★献立名★	黄の食品 (力や熱となる)	赤の食品 (血や肉となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	家庭で食べてほしい食品	エネルギーたんぱく質
1	木	むぎごはん ひじょうしょくカレー フルーツヨーグルト ひなあられ	非常食体験献立 こめ むぎ サラダあぶら・こむぎ さとう みずあめ こめこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・にゅうせいふん・ぶたにく・だいず プレーンヨーグルト	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・バナナ みかん パイン おうとう りんご	きのこ類	670 (kcal) 19.6 (g)
5	月	むぎごはん みそにゅうめん ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ そうめん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ さかなすりみ あぶらあげ みそ ぶたにく	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	魚介類	581 (kcal) 24.7 (g)
6	火	むぎごはん さわにわん さけなんばん	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ	ごぼう にんじん こんにやく こまつな たまねぎ ピーマン にんじん	果物類	609 (kcal) 26.4 (g)
7	水	ミニこくとうパン ながさきさうどん ツナまめサラダ さうどんめん	こくとうパン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん しょくぶつゆ さとう ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなすりみ ツナ(水煮) だいず たまご	たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく きゅうり にんじん	海藻類	695 (kcal) 29.9 (g)
8	木	むぎごはん すましじる いわしのうめに やさいのにしょくあえ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう さとう	ぎゅうにゅう さかなすりみ とうふ いわし	にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん	小魚類	521 (kcal) 22.2 (g)
9	金	むぎごはん よしのに ナッツあえ	こめ むぎ さといも でんぶん さとう アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	はくさい たけのこ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり にんじん コーン	乳・乳製品類	597 (kcal) 24.9 (g)
12	月	むぎごはん にらたまスープ ひむかどん(具)	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい にら たまねぎ ピーマン せんぎりだいこん しいたけ	いも類	609 (kcal) 23.9 (g)
13	火	わかめごはん キムチーズにくじゃが くきわかめのあえもの	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ ツナ(水煮) くきわかめ	たまねぎ にんじん あおまめ はくさい キャベツ にんじん	果物類	619 (kcal) 26 (g)
14	水	ドッグパン コーンスープ ドライカレー おいわいデザート(いちごゼリー)	コッペパン クリームコーン サラダあぶら パンこ こむぎこ ラード さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん しめじ グリンピース いちご	魚介類	635 (kcal) 27.9 (g)
15	木	むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそに せんぎりだいこんのツナマヨサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ(水煮)	ごぼう にんじん こんにやく あおまめ キャベツ にんじん せんぎりだいこん	種実類	719 (kcal) 28.5 (g)
16	金	むぎごはん ワンドンスープ すどり	こめ むぎ わんたん さとう なたねあぶら サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ にんにく	小魚類	650 (kcal) 22.1 (g)
19	月	むぎごはん ごぼうだんごじる ホイコーロー	こめ むぎ さとう えんぶん サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たら ほき さけ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき こまつな キャベツ にんじん しめじ にら	豆類	616 (kcal) 26.6 (g)
20	火	いりこなごはん(減量) ごもくうどん なっとうサラダ	こめ ごま うどん ノンエッグマヨネーズ	しらす ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あぶらあげ ひきわりなっとう チーズ かつおぶし のり	あおな だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	卵類	610 (kcal) 23.0 (g)
22	木	むぎごはん おやこどん(具) すみそあえ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さかなすりみ いか みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ きゅうり にんじん おばいけこんにやく	海藻類	633 (kcal) 27.7 (g)

* 2日(金)は、小学校は給食ありません。

* 小学校の給食最終日は、22日(木)です。

1日(木)は、非常食体験献立です。
実施要領も配付しておりますので、そちらもよくご確認ください。

1年間
ありがとうございました

