



給食目標

☆一年間の食生活をふり返ろう！

- ・感謝の気持ちを持ち、楽しく会食できましたか？
- ・正しい食事マナーが身に付きましたか？
- ・健康的な食べ方が身に付きましたか？

# 3月給食こんだて表

月	火	水	木	金
<p>食材の色分けと体内での働き</p> <p>○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるものになる</p> <p>○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる</p> <p>○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる</p> <p>今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ:1.2、ブルー:1.3)</p> <p>○エネルギー:643kcal ○たんぱく質:25.7g ○脂質:20.8g ○食塩相当量:2.7g</p>	<p>今月の行事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9日:卒業式予行練習 ワックスかけ 育友会清掃活動</li> <li>・12日:お別れ会</li> <li>・14日:卒業証書授与式</li> <li>・23日:修了式・離任式</li> </ul>	<p>◆食堂そうじ◆</p> <p>22日(木)</p> <p>◆給食当番なし◆</p> <p>7日(水) 12日(月)</p>	<p>1 焼きりんこの盛り合わせ ヨーグルト添え サラダ</p> <p>稚内 カイジカレー</p> <p>683kcal 食塩:2.8g たんぱく質:19.3g、脂質:21.9g</p> <p>赤 きゅうりゅう ふたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも カレーウ さとう マーガリン はちみつ</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり トマト にんにく コーン</p>	<p>2 ひなあられ ふりの照り焼き (付け合わせ)</p> <p>菜の花ちらし すまし汁</p> <p>624kcal 食塩:2.3g たんぱく質:26.6g、脂質:19.3g</p> <p>赤 きゅうりゅう たまご えび ふり かまぼこ</p> <p>黄 こめ さとう ひなあられ</p> <p>緑 にんじん れんこん ごぼう しいたけ のはなな キャベツ えのき</p>
<p>5 酢の物 かつお</p> <p>オレンジ 麦ごはん 大根のみそ汁</p> <p>655kcal 食塩:3.2g たんぱく質:23.3g、脂質:21.1g</p> <p>赤 きゅうりゅう ふたにく たまご わかめ みそ</p> <p>黄 こめ むぎ さとう あぶら ごま</p> <p>緑 たまねぎ にんじん きゅうり だいこん もやし こまつな</p>	<p>6 手作り にんにくの芽の ごま団子 炒め物</p> <p>担々麺</p> <p>661kcal 食塩:3.0g たんぱく質:30.2g、脂質:22.8g</p> <p>赤 きゅうりゅう ふたにく とりにく みそ あげかまぼこ</p> <p>黄 ラーメン あぶら ごまあぶら さとう ごましらたまご しょうしん こしあん</p> <p>緑 ねぎ にんにく しょうが コーン チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ</p>	<p>7 きんぴら さばの ごぼう ねぎソース</p> <p>ごはん 豆腐のすまし汁</p> <p>642kcal 食塩:2.3g たんぱく質:27.9g、脂質:21.2g</p> <p>赤 きゅうりゅう とりにく とろろ あげかまぼこ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま</p> <p>緑 ねぎ レモン にんにく ごぼう にんじん こんにやく こまつな しいたけ</p>	<p>8 野菜のかき揚げ</p> <p>りんご</p> <p>牛肉の五目 混ぜごはん みそ汁</p> <p>641kcal 食塩:2.7g たんぱく質:23.5g、脂質:19.4g</p> <p>赤 きゅうりゅう きゅうりゅう ちくわ あぶらあげ みそ たまご えだまめ</p> <p>黄 こめ さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら</p> <p>緑 しいたけ にんじん れんこん たまねぎ きぬさや コーン キャベツ りんご</p>	<p>9 ポテトサラダ</p> <p>豆乳 パンナコッタ 照り焼きチキンピザ スープ</p> <p>652kcal 食塩:2.3g たんぱく質:29.5g、脂質:18.7g</p> <p>赤 きゅうりゅう とりにく チーズ ハム とうりゅう</p> <p>黄 ホットケーキミックス こむぎこ じゃがいも マヨネーズ さとう なまクリーム</p> <p>緑 たまねぎ コーン プロッコリー はくさい にんじん いちご</p>
<p>12 ☆災害時給食☆</p> <p>わかめおにぎり</p> <p>救給 カレー 炊き出し豚汁</p> <p>666kcal 食塩:3.3g たんぱく質:15.6g、脂質:26.5g</p> <p>赤 きゅうりゅう ふたにく みそ わかめ</p> <p>黄 こめ さといも じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン しめじ ごぼう だいこん ねぎ えのき オレンジ</p>	<p>13 野菜ソテー ハンバーグ</p> <p>カップケーキ 米粉パン</p> <p>689kcal 食塩:2.6g たんぱく質:29.8g、脂質:27.8g</p> <p>赤 きゅうりゅう きゅうりゅう ふたにく たまご</p> <p>黄 こめごはん ほんこ あぶら マーガリン ホットケーキミックス さとう なまクリーム</p> <p>緑 たまねぎ いんげん にんじん かぼちゃ パセリ</p>	<p>14</p> <p>卒業式</p>	<p>15 高野豆腐の 鮭ときのこの 煮物 包み焼き</p> <p>バナナ 麦ごはん すまし汁</p> <p>616kcal 食塩:2.6g たんぱく質:33.8g、脂質:17.7g</p> <p>赤 きゅうりゅう さけ とりにく こうどうふ みそ かまぼこ わかめ</p> <p>黄 こめ むぎ マヨネーズ さとう</p> <p>緑 ねぎ えのき しめじ たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう</p>	<p>16 ひじきとコーンの あじの ごま酢和え 竜田揚げ</p> <p>りんご けんちん汁</p> <p>652kcal 食塩:2.3g たんぱく質:29.5g、脂質:18.7g</p> <p>赤 きゅうりゅう あじ ひじき あつあけ</p> <p>黄 こめ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも</p> <p>緑 しょうが にんじん キャベツ コーン ごぼう ねぎ りんご</p>
<p>19 パナナ おからキッシュ</p> <p>枝豆と塩こんぶの とうりゅうね ごはん スープ</p> <p>612kcal 食塩:2.7g たんぱく質:24.2g、脂質:18.5g</p> <p>赤 きゅうりゅう しおこんぶ えだまめ おから たまご こなチーズ つくね ソーセージ こめ</p> <p>黄 プロッコリー キャベツ こまつな にんじん パナナ</p>	<p>20 切り干し ささみの 大根サラダ ゆかり揚げ</p> <p>オレンジ ねめこ汁</p> <p>635kcal 食塩:2.9g たんぱく質:23.8g、脂質:18.4g</p> <p>赤 きゅうりゅう ささみ あぶらあげ わかめ みそ</p> <p>黄 こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ</p> <p>緑 ほしだいこん にんじん きゅうり なめこ ねぎ オレンジ</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22 スイートポテト ケーキ</p> <p>スパゲティ ナポリタン 春野菜のスープ</p> <p>625kcal 食塩:2.9g たんぱく質:23.1g、脂質:19.7g</p> <p>赤 きゅうりゅう ウインナー こなチーズ たまご</p> <p>黄 スパゲティ あぶら さつまいも マーガリン さとう ホットケーキミックス</p> <p>緑 たまねぎ キャベツ ビーマン マッシュルーム ごぼう かぶ にんじん</p>	<p>23</p> <p>修了式・離任式</p>

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！  
みなさんの笑顔と「おいしい！」の言葉にたくさんの元気と力をもらいました。  
ありがとうございました♡  
これからも、自分の夢と目標に向かってがんばってください。応援しています！  
お祝いの気持ちをこめて、今月は卒業生リクエスト月間です♪お楽しみに♡♡

