



3月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう!

(給食日数:15日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじょう [g]	えんぶん [g]		
		しゅじょく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる						ねつやちからになる	
						いろいろのこいやさい	そのたのやさしいくだもの						
3	月	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	ツイストパン あぶら さとう はるさめ ごま	615	21.0	20.1	2.7
4	火	ちらし寿司	ぎゅうにゅう	澄まし汁 いわしの梅煮 白菜の浅漬け ひなあられ	えび あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ いわしのうめに	いんげん にんじん みずな	ほししいたけ かんぴょう はくさい	ごはん さとう ごま ひなあられ	555	25.4	15.3	3.7	
5	水	パンズパン	ぎゅうにゅう	パンネのクリーム煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パンズパン さとう パンネ とりにゅうバター オリーブオイル	640	23.9	25.9	2.3
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ(具) 卵とコーンの中華スープ ビビンバナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ しらたき ごぼう とうもろこし もやし	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	561	24.2	19.7	2.6	
7	金	発芽玄米入りごはん	ジョア	トマトの香るハヤシライス 梅の香りサラダ	ジョア(ブレン) ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう デミグラスソース	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが だいこん うめ	はつがげんまい ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	588	17.7	15.3	2.5
10	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん とまと	しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく セロリー キャベツ	ナン あぶら じゃがいも	583	24.5	29.0	3.3
☆6年生のリクエストメニュー													
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンの秋間の梅ソース 大根と高野豆腐の味噌汁 韓国風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり こおりとうふ	にんじん	しょうが だいこん キャベツ	うめ ねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ あぶら	616	28.4	20.6	2.8
12	水	味噌ラーメン ごまロール	ぎゅうにゅう	野菜の中華あえ	ぶたにく わかめ なると ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ もやし とうもろこし きゅうり たまねぎ	バックラーメン あぶら さとう ロールパン ごま ごまあぶら	569	24.8	15.6	3.6	
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん えだまめ こまつな	ほししいたけ もやし	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ ごま	597	25.1	19.2	2.1	
14	金	ごはん	ジョア	カツカレー グリーンサラダ	ジョア(ブレン) ぶたにく	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり	キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	598	20.3	15.4	2.7
17	月	背割りパン 焼き 焼そば	ぎゅうにゅう	フルーツのクリームあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん もも パインアップル	コッペパン ちゅうかめん あぶら	612	22.7	25.9	2.2	
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまの蒲焼き なめこ汁 おかかあえ	ぎゅうにゅう さんま とうふ おかか	チンゲンサイ にんじん	なめこ ねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう ごま	610	25.5	25.6	2.1	
19	水	スパゲッティ ミートソース 黒糖ロールパン	ぎゅうにゅう	小松菜サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり レモン	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう ロールパン	578	24.1	23.9	2.2	
☆6年生のリクエストメニュー													
21	金	麦ごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープ 海藻サラダ お祝いゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいそう	にんじん にら	はくさい だいこん しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ ねぎ	むぎ ごはん ごまあぶら さとう あおじそドレッシング ゼリー	615	20.9	20.6	2.9	
卒業式													
25	火	豚丼	ぎゅうにゅう	ひじきサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ひじき チーズ	えだまめ	しょうが しらたき きゅうり	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	625	26.5	23.8	2.3

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。
※3月分の給食費の引落日は、**3月25日(火)**になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材	太字はJA碓氷安中	太字は安中総合学園高校	(月平均)	597	23.7	21.1	2.7	
♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください				(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

