




# 3月 よていこんだてひょう



3月給食回数：15回

日	曜日	しゅしょく 主食	のみ もの	ふくしょく 副食(おかず) しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの 	きいろ		あか		みどり		I 補 キ - [kcal]	たん ぱく し つ [g]	し つ [g]	食 塩 相 当 量 [g]	
					ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちようしよをとのえる						
						たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
3	月	スパゲッティ ナポリタン ミルクパン	ぎゅう にゅう	こまつなサラダ ひなまついせー	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ あぶら	ふたにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ レモン	634	26.1	18.9	2.6	
4	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス フルーツポンチ	ごはん じゃがいも いちごせりー	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ みかん パイ もも	647	19.1	20.5	2.1	
5	水	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	ワンタンスープ コーンサラダ	パン さとう ワンタン	あぶら オリーブゆ	きなこ ふたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ ひがねぎ きゃうり どうもろこし	581	23.8	23.0	2.3	
6	木	キムタクごはん	ぎゅう にゅう	とんじる ごまマヨネーズあえ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ふたにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく つぼつけ ひが ねぎ はくさいキムチ だいこん ごぼう こんにやく キャベツ とうもろこし	584	25.5	22.7	3.4	
7	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ささみカツ・バックソース はるさめとゴトのちゅうかｽｰﾌﾟ きりほしだいごんのごまあえ	ごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たけのこ どうもろこし きりほしだいごん キャベツ	591	23.7	17.2	2.3	
10	月	パーカーハウス	ｼﾞｮｱ ﾌﾙｰ ﾊﾟｰ	ハンバーグ・デミグラスソース コーンポタージュ コールスローサラダ	パン さとう クルトン	オリーブゆ	ベーコン	ｼﾞｮｱ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ﾊｾﾘ	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゃうり	691	25.7	25.2	2.7	
11	火	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ひがねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゃうり	601	26.5	20.0	2.4	
12	水	みそラーメン (パックめん)	ぎゅう にゅう	ぎょうざ さんしょくナムル レモンヨーグルト	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	ひがねぎ もやし とうもろこし	637	28.9	20.0	3.5	
13	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ふたどんのぐ こんぶサラダ	ごはん さとう	ごまあぶら	ふたにく なると ツナ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが きゃべつ きゃうり	600	27.3	20.8	2.1	
14	金	わかめごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが ひじきサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゃうり	628	25.3	22.8	2.8	
17	月	パン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卒業お祝い献立</span> パン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スパン</span>	ぎゅう にゅう	ポトフ イタリアンサラダ	パン じゃがいも	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ キャベツ しめじ きゃうり	617	22.4	25.7	2.3	
18	火	はつがげんまい ごはん	ｼﾞｮｱ いちこ	ボークカレー シーザーサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	ふたにく ツナ	ｼﾞｮｱ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゃうり	662	21.5	18.0	2.1	
19	水	ココアパン トマトクリーム スパゲッティ	ぎゅう にゅう	フレンチサラダ	パン スパゲッティ さとう	オリーブゆ あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ﾊｾﾘ にんじん あかピーマン	とうもろこし たまねぎ きゃうり キャベツ	632	27.1	23.1	2.3	
21	金	ごはん	ぎゅう にゅう	といのからあげ ちゅうかふうなめこスープ グリーンサラダ いちごショコラケーキ	ごはん かたくりこ ケーキ	あぶら ごまあぶら ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら ﾊｾﾘ	しょうが にんにく なめこ ひがねぎ たまねぎ キャベツ	626	21.7	22.5	2.7	
25	火	ごはん	ぎゅう にゅう	きのこストロガノフ さわやかサラダ	ごはん さとう	あぶら バター オリーブゆ	ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ﾄﾏﾄ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく キャベツ きゃうり レモン	592	19.2	21.5	2.4	
											月平均	622	24.3	21.5	2.5
											基準値	650	27.5	18.5	2.0

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 本学の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》3月の引き落とし日は**3月25日(火)**です。口座の確認をお願いします。

2月から続き、3月も6年生のリクエストメニューを取り入れています。木字のメニューがリクエストメニューです。なるべくたくさんのリクエストメニューに応えようとしたのですが、全部は採用できませんでした。ごめんなさい！  
今月が碓東小学校で食べる給食は最後です。味わって食べてくださいね！

みんな げんきでね！



**卒業生の皆さんへ**

**ご卒業おめでとうございます！**

給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。みなさんは、これから中学生になり自分で食事を選ぶ機会も増えていくことでしょう。悩んだときは給食を思い出してみてください。なるべくバランスよく食べることを心がけてください。

中学生になると、勉強・部活と忙しくなります。心も体も疲れてしまったときは、自分の好きなものを食べて、心にも栄養を与えてください。心も体も元気になったら、また頑張れます。みなさんの活躍を応援しています！

