



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ととのえる						
					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 ひなごぎ 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 ひな ごぎ はくさいキムチ だいこん ごぼう こんにやく じゃべつ とうもろこし	584	25.5	22.7	3.4	
7	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ささみかつ・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	だいのこ どうもろこし きりほしだいごん じゃべつ	591	23.7	17.2	2.3	
10	月	パーカーハウス	ショア フル ペー	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 あぶら	ベーコン	ショア 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 じゃべつ 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 ひなごぎ だいのこ ほししいだけ じゃべつ 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	ひなごぎ 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	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 じゃべつ きゃうり	628	25.3	22.8	2.8	
17	月	パン 卒業の祝い献立 パン スパン	ぎゅう にゅう	ポトフ イタリアンサラダ	パン じゃがいも	ドレッシング	ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ じゃべつ 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 ドレッシング	ふたにく ツナ	ショア 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 じゃべつ 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	どうもろこし たまねぎ きゃうり じゃべつ	632	27.1	23.1	2.3	
21	金	ごはん	ぎゅう にゅう	どいからあげ 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 ドレッシング	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 ひなごぎ たまねぎ じゃべつ	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 じゃべつ 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。

月平均

基準値

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思いましたが、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！



そつぎょうせい みな
卒業生の皆さんへ

そつぎょう
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！

