

3月 給食献立表

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1火	かしわがたパン やきそば	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ レモン もやし みかん キャベツ パイン ナタデココ もも	パン ちゅうかめん	あぶら
618	ナタデココ入り フルーツミックス						
23.1							
2水	【ひなまつり】 ちらしずし ツナとあつあげのいためもの はんぺんのすましじる ももゼリー	とりにく はんぺん みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん なのはな	ごぼう えのき しいたけ たけのこ しめじ もやし	こめ さとう ゼリー	あぶら
592							
24.4							
3木	【マナーめざしの日：交互に食べよう】 ごはん キムチなべ こんにやくのきんぴら パリッシュ	ぶたにく ごぼうだんご あつあげ みそ てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ パリッシュ	にんじん いんげん ねぎ	こんにやく キムチ ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう	あぶら
<p>マナーめざしの日 毎月8日前後を「マナーめざしの日」として、1学期は「正しい姿勢」、2学期は「正しいはしの持ち方」、3学期は「交互に食べよう」をめあてに1年間マナーの達人をめざしました。 マナーを身につけて楽しく食事をしましょう！</p>							
628							
26.0							
4金	【卒業祝い】 せきはん てりやきチキン とうふじる はるさめのすのもの すだちゼリー	とりにく ちくわ あずき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しめじ きゅうり	こめ はなふ もちごめ さとう はるさめ すだちゼリー	あぶら ごま
614							
24.2							
7月	カツカレー (むぎごはん とんかつ カレー)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
709							
24.5	ブロッコリーのサラダ						
8火	【世界の料理：ロシア】 こくとうパン ボルシチ ピロシキ アスパラソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト アスパラ	たまねぎ セロリ コーン だいこん キャベツ	パン さとう じゃがいも ピロシキ	あぶら

9水	【和食の日：一汁三菜】 ごはん いわしおかに みそしる きんぴらごぼう	だいち いわし あぶらあげ ぶたにく みそ てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき ごぼう こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら
633							
24.4							
10木	ごはん マーボー豆腐 やさしのちゅうかあえ いちごゼリー	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが きくらげ にんにく キャベツ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら
699							
26.7							
11金	ごはん あつやきたまご やさいのこみ さんしょくじゃこあえ	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう もやし たけのこ しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
640							
25.9							
14月	ちゅうかどん (むぎごはん) しゅうまい こまつないため	うずらたまご てんぷら ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ たけのこ	こめ むぎ でんぷん	あぶら
643							
26.6							
15火	けんさんむぎしょくパン りんごジャム メンチカツ ブロッコリーのソテー コーンクリームスープ ミルメーク	とりにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン	パン ジャム じゃがいも ミルメーク	あぶら
639							
26.0							
16水	【かまっ子の日：キャベツ】 ごはん ハッシュドポーク キャベツのサラダ おこめdeりんごタルト	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	こめ さとう タルト	あぶら
684							
24.1							

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

毎日、牛乳が付きまます。

太字が地場産物使用の食材です。

〈 栄養価 〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
3月分平均	648	25.2g (16.0%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%

はるやす 春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」!

1日3食、しっかり食事をする事で、規則正しい生活リズムをつくることができます。

朝はきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割

