

学校給食予定献立表



3月は、卒業や進級のお祝いの月なので、6年生からのリクエストや、給食委員会の児童が取った千代小学校のリクエスト給食で上位だった献立を多く取り入れました。みなさん、楽しみにしてください。



日	曜	献立名 ☆:6年生リクエスト給食	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) かながわけんさんわかめうどんのりしおポテト	ゆでめん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりになくとわかめ あおのり	にんじん たまねぎ ながねぎ	604	21.3	20.5	2.6	
3	火	ぎゅうにゅう (おぎいりごはん) チキンカレーライス ウィンナーソーテー りんごタルト	ごはん おぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン りんごタルト	ぎゅうにゅう とりになく だしふんにゅう ウィンナー	たまねぎ にんにく にんじん りんごソース キャベツ いんげん	748	21.4	25.0	1.8	ひなまつり ぎゅうしょく
4	水	ぎゅうにゅう ごはん ☆さけのしおやき おだわらやさいのとんじる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん だいこん はねぎ	601	25.8	20.3	2.3	
5	木	ぎゅうにゅう ロールパン いかのさらさあげ ポイルキャベツ クリームシチュー	ロールパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう いか ウィンナー だしふんにゅう	しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー	670	27.3	30.3	2.6	
6	金	ぎゅうにゅう そぼろどん (おぎいりごはん) のっぺいじる	ごはん おぎ あぶら さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりになく こおりとうふ とうふ	しょうが にんじん しいたけ いんげん だいこん こまつな	585	23.5	18.1	1.6	
9	月	ぎゅうにゅう ミートソース (ソフトめん) こまつなとツナのソテー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく だいちミート チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし コーン こまつな	675	28.1	22.0	2.0	
10	火	ぎゅうにゅう ひじきごはん(おぎいりごはん) さつまじる	ごはん おぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりになく ひじき こおりとうふ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しいたけ えだめめ ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ こまつな	616	23.4	18.6	2.0	
11	水	ぎゅうにゅう ごはん とりになくのてりやき きんぴらごぼう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりになく ぶたにく さつまあげ	しょうが ごぼう つきこんにやく にんじん いんげん	618	24.5	21.5	1.4	
12	木	ぎゅうにゅう こめこパン いちご&マーガリン ☆ラザニア ☆ABCスープ	こめこパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン じゃがいも マカロニ いちごジャム&マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	723	31.3	32.6	3.2	
13	金	アップルジュース タコライス(おぎいりごはん) ☆もずくのスープ	アップルジュース ごはん おぎ あぶら	ぶたにく だいちミート チーズ とりになく とうふ もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン はねぎ	599	18.0	14.0	2.3	

えいようか ちゅうがくねん りょう けいせん 栄養価は、中学年の量で計算してあります。

こんげつおだわらさん 今月の小田原産



こまつな・ねぎ・だいこん・なると・さつまあげ とうふ・みそ・かつおぶし

※天候等の状況により、変更になる場合があります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる さいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び ころ 備考								
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)									
						16	月	ぎゅうにゅう ☆みそラーメン(ホットラーメン) あげパオズ		ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそパオズ	しょうが にんにく にんじん もやし めんま ながねぎ	626	26.9	22.6	2.5	
						17	火	ぎゅうにゅう ごはん のりかつおふりかけ チキンチキンごぼう さわにわん		ごはん あぶら かたくりこじゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のりかつおふりかけ	ごぼう えだまめ にんじん はくさい だいこん しらたき こまつな	616	20.1	20.4	1.9	
18	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン はるさめスープ コアコアプラス 	ごはん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン なると とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし こまつな	641	22.3	22.4	3.0	そつぎょう おめでとう きゅうしよく							



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



しょくせいかつ ふ かえ

でき

らいねんど めあ

食生活を振り返ってみてどうですか？出来ていないところは、来年度の目当てにしていがんばりましょう。

しょくじ まえ て
食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

あさ
朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、**味わって食べていますか？**

おやつは **決まった時間に、量を決めて食べていますか？**

にが た もの
苦手な食べ物にも挑戦していますか？

まいにち しょくじ たの
毎日の食事を楽しんでいますか？

きゅうしょく まな 給食から、どんなことを学びましたか？

そつぎょう しんきゅう ふしめ むか じき きゅうしょく こころ からだ えいよう
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのおもを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

