



3月 こんだてひょう



3月のきゅうしょくもくひょう

「1ねんかんのきゅうしょくの
まとめをしよう」



献立の栄養価は中学年の栄養価です。

いよいよ1年の締めくくり、3月です。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？毎日の学校生活は、楽しいこと、嬉しいことだけではなく、疲れていたり、眠かったりする中で、頑張っ

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
3 月	ぎゅうにゅう きつねうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	あぶら ゆでめん さとう さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ	669 24.5 20.5 2.3	
4 火	ぎゅうにゅう くろパン タンドリーチキン ポークシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく にくだんご	あぶら くろパン じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ トマト	664 31.2 28.5 2.4	
5 水	ぎゅうにゅう てまきのり・ごもくずし すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう てまきのり あぶらあげ とりにく とうふ なんと	あぶら さとう ひなあられ アルファかまい	にんじん かんぴょう しいたけ つきこんにやく えだまめ たまねぎ ながねぎ こまつな	625 28.1 19.3 2.3	ひなまつり こんだて
6 木	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン・ポイルキャベツ しょうがのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	あぶら ごはん でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまつな トマト	652 23.2 23.7 2.1	6年生 リクエスト メニュー
7 金	ぎゅうにゅう カレーライス カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	あぶら ごはん じゃがいも こむぎこ バター	にんにく セロリ にんじん フルーツチャツネ たまねぎ トマト りんごソース キャベツ こまつな とうもろこし	638 21 19.7 2.5	6年生 リクエスト メニュー
10 月	ぎゅうにゅう みそラーメン ポテトドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶら ホットラーメン ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス さとう	にんにく メンマ にんじん もやし キャベツ いら とうもろこし トマト	622 26.1 18.7 2.5	6年生 リクエスト メニュー
11 火	ぎゅうにゅう きなこコッペ チリコンカン	ぎゅうにゅう きなこ だいたず ウィンナー ぶたにく	あぶら コッペパン グラニューとう じゃがいも さとう マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん トマト	638 30.5 27.4 2.1	
12 水	ぎゅうにゅう こうやとうふのそぼろごはん こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやとうふ ぶたにく さつまあげ	あぶら さくらめし さとう ごま	にんじん しょうが しいたけ ごぼう いんげん つきこんにやく	605 27.5 17.4 2.4	
13 木	ぎゅうにゅう ごはん サバのピリからやき にくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	あぶら ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ りんごソース にんじん しらたき いんげん	665 29.5 21.9 1.4	
14 金	ぎゅうにゅう ごはん・なごやみそカツ はくさいのそぼろじる すだちゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにくきりみ とりにく とうふ	あぶら ごはん こむぎこ パンこ さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが すだちゼリー	691 30.8 20.3 2.3	卒業お祝い 献立

こんげつのおだわらさん



~給食で使用予定の、地場産物をご紹介します~

こまつな さつまあげ なんと あぶらあげ

小田原市の学校給食では、給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

