

令和4年度 3月



給食予定献立表

松戸市立ハケ崎第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るものになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	その他 調味料類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
1	水	ごはん なつとう じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう	なつとう ぎゅうにゅう だいす わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ オレンジ	こめ じゃがいも さんおんとう でんぶ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	595	24.4	16.6	2.2		
2	木	カレーうどん さけのフライ コーンサラダ きなこナッツ デコボン ぎゅうにゅう	ぶたにく なると ぎんざけ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ グリンピース コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう デコボン	うどん こむぎこ パンこ あぶら サラダあぶら さとう カシューナッツ	しょうゆ カレーウ カレー かつおぶし こしょう ちゅうのうソース ウスターソース す	578	29.1	26.4	2.2		
3	金	ちらしずし なまあげのにくまき けんちんじる ひなあられ いちご ぎゅうにゅう	たまごやき のり なまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう たけのこ ほししいたけ すばす きぬさや しょうが こんにゃく ごぼう ながねぎ だいこん いちご	こめ さんおんとう でんぶ ごま さといも ひなあられ	す しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	597	25.0	20.3	2.4		
6	月	ごまごはん あじのはるまき のりあえ きりたんぼじる オレンジゼリー ぎゅうにゅう	あじ はんぺん チーズ のり とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん こんにゃく ながねぎ ごぼう	こめ むぎ ごま はるまきのかわ だいすあぶら きりたんぼ さといも オレンジゼリー	みりん しょうゆ しお かつおぶし	646	26.9	19.9	2.3		
7	火	チョコクロワッサン えびフライ カリポリサラダ マカロニとまめのスープ てづくりいちごミルクゼリー ぎゅうにゅう	えび ちりめんじゃこ ベーコン はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いちご	クロワッサン チョコレート こむぎこ パンこ あぶら コーンフレーク サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ バター こめ クールゼリー	しょうゆ す しるワイン しお こしょう とんけいスープ かんそうパセリ	627	23.1	32.0	1.8		
8	水	ごはん さばのゆずみそに アーモンドあえ のっぺいじる オレンジ ぎゅうにゅう	さば しろみそ なまあげ ぎゅうにゅう	ゆず しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん ほししいたけ にんじん こんにゃく オレンジ	こめ さとう アーモンド さといも でんぶ	さけ しょうゆ みりん かつおぶし しお	661	26.3	29.6	1.8		
9	木	みそラーメン チーズドック わかさぎフリッター ちゅうかあえ カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす あかみそ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	にんじん もやし ながねぎ たけのこ くら コーン しょうが にんにく こまつな ザーサイ みかんかん バインかん ももかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら チーズドック はるまめ ごま カクテルゼリー さとう	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ さけ みりん	648	28.7	29.7	2.4		
10	金	おやこどん だいすといじきのにも なめこのみそしる りんご ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうふ かまぼこ たまご ひじき さつまあげ だいす とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みつば さやいんげん なめこ ながねぎ りんご	こめ さんおんとう	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	655	32.5	23.1	2.6		
13	月	きなこあげパン クリームシチュー フレンチサラダ しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	きなこ とりにく あさり はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう みかんかん バインかん ももかん パナナ	ツイストパン グラニューとう だいすあぶら じゃがいも バター サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう しらたま	しお こしょう とんけいスープ あかワイン す しょうゆ	658	22.3	26.3	1.8		
14	火	カレーライス やさしいチップス コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひよこめ あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト かぼちゃ セロリー パセリ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さつまいも あぶら こめ	あかワイン カレー ウスターソース カールルウ しお こしょう さけ しょうゆ コンソメ	599	20.2	15.8	2.2		
15	水	エクレーパン とりのからあげ カリカリサラダ アルファベットスープ みかんクレープ ミルメーク ぎゅうにゅう 《6年生によるリクエストメニュー》	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	コッペパン チョコレート スプレーチョコ でんぶ あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ワナタンのかわ マカロニ クレープ ミルメーク	しょうゆ さけ す しお こしょう とんけいスープ	703	26.9	30.8	2.3		
今月の目標							1ねんかんのはんせいをしよう	中学年平均	634	25.9	24.6	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

6年生によるリクエストメニュー結果発表

6年生に卒業までにもう一度食べたい、給食のメニューを募集し集計しました。
上位3位までの発表です。

みかんクレープ



ミルメーク



エクレーパン・とりのからあげ・カリカリサラダ



3月15日(水)の給食にとりいれました。お楽しみに!