

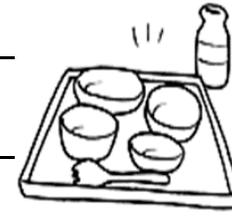
3月7日(月)

～ 3月13日(日)

提出日

2月4日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー			
7 (月)	<p>●ジャンバラヤ ▲うずらの甘辛煮 ■ごぼうサラダ ◆アルファベットスープ ▼ヨーグルト ○牛乳</p> <p>【エネルギー 868kcal】 【蛋白質 29.3g】 【脂質 24.9g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 豚肉 ウインナー ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ひよこめ コーン にんにく しょうが サラダ油 塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ 砂糖 ▲うずら卵 酒 三温糖 しょうゆ ■ごぼう 油 コーン キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ◆マカロニ ハム たまねぎ にんじん セロリー こまつな 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ▼ヨーグルト ○牛乳</p>	A	<p>成長期に不可欠な ミネラル「鉄分」</p> <p>体を作っている細胞に栄養素や酸素を運ぶのが血液成分ヘモグロビン。このヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素が「鉄分」です。肉類、海藻類、豆類やしじみ、はまぐり、ほうれんそうなどに多く含まれていて、なかでも、レバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物をセットで食べるのがおすすめです。</p>
8 (火)	<p>●ココアアーモンドトースト ▲ポークビーンズ ■切干大根サラダ ◆グレープフルーツ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 863kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 30.3g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●食パン アーモンド ココア マーガリン グラニュー糖 アーモンド ▲大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン セロリー グリンピース サラダ油 ケチャップ トマト 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 豚鶏スープ マカロニ ■切干大根 ちりめんじゃこ こまつな きゅうり にんじん 塩 砂糖 しょうゆ 酢 こま ◆グレープフルーツ ▼牛乳</p>	A	
9 (水)	<p>●ごはん ▲ビーマンの塩昆布炒め ■和風ハンバーグ(豆腐・おから) ◆コーンポテト ▼味噌汁(大根・小松菜) ○バナナ △牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 31.9g】 【脂質 17.8g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲ビーマン ごま油 塩こんぶ ■豚肉 とり肉 おから 豆腐 たまねぎ パン粉 豆乳 タイム ナツメグ 塩 こしょう 卵 だいこん かつおぶし しょうゆ 酒 みりん でんぷん あさつき ◆じゃがいも コーン 塩 こしょう パター ▼だいこん こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ○バナナ △牛乳</p>	A	
10 (木)	<p>●かき揚げうどん(添えわかさぎ) ▲いなり寿司 ■青大豆とひじきのマリネ ◆はちみつレモンゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 864kcal】 【蛋白質 30.5g】 【脂質 24.8g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●わかさぎフリッター えび あさり たまねぎ ながねぎ みつば てんぷら粉 大豆油 うどん とり肉 油揚げ だいこん にんじん 干しいたけ しょうゆ 塩 酒 かつおぶし ▲米 酢 砂糖 塩 こま いなりあげ ■青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ◆レモンゼリー ▼牛乳</p>	A	
11 (金)	<p>●ごはん ▲肉豆腐 ■キャベツの浅漬け ◆味噌汁(里芋、小松菜、あげ) ▼きよみオレンジ1/6 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 841kcal】 【蛋白質 35.2g】 【脂質 21.4g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ 干しいたけ さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん かつおぶし でんぷん ■キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん こんぶ ◆さといも こまつな 油揚げ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼きよみオレンジ ○牛乳</p>	A	
3月14日(月) ～ 3月20日(日)		<p>抵抗力を高めて貧血防止! 春に食べたいなのはな</p> <p>なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。</p>	
14 (月)	<p>●ごはん ▲豆カレー ■大根サラダ ◆卵スープ ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 849kcal】 【蛋白質 28.3g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 ひよこめ たまねぎ にんじん ビーマン 塩 こしょう ローリエ サラダ油 しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 カレールウ トマト ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 豚鶏スープ ■ちりめんじゃこ だいこん ほうれんそう にんじん ごま しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ◆にんじん えのきたけ 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぷん 豚鶏スープ ながねぎ チンゲンサイ ▼バナナ ○牛乳</p>	A	
15 (火)	<p>●赤飯 ▲鮭の花園焼き ■菜の花の辛子和え ◆茎わかめのきんぴら ▼すまし汁(小松・麩・ねぎ) ○フルーツポンチ △牛乳</p> <p>【エネルギー 870kcal】 【蛋白質 33.9g】 【脂質 24.0g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●もち米 米 ささげ ごま塩 ▲ぎんぎげ 塩 こしょう 白ワイン たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン 黄ピーマン マヨネーズ マヨネーズ チーズ ■なのはな みりん しょうゆ からし ◆きわかめ じゃがいも ごぼう にんじん えだまめ サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 とうがらし ▼こまつな ながねぎ ふ 薄口しょうゆ 塩 かつおぶし ○白玉 ナタデコ もも缶 バイン缶 レモン果汁 △牛乳</p>	A	
16 (水)	<p>3月15日で給食最終日となります。今学期の給食委員会では、コロナに打ち勝つために「好き嫌いをなくして感染症に負けない体づくりをしよう」という声掛け活動に取り組んできました。「体は、食べたものでできています。」運動に勉強に頑張るためにも日々の食生活を大事にしてほしいと思います。今年度の振り返りをしながら今日から出来ることを実践してみてください。</p>		
17 (木)			
18 (金)			

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g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%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。