

給食予定献立表

令和2年度 3月

松戸市立根本内小学校

日曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食しお相当量	
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
1月	なめし ♥さけとチーズのはるまき やさいのふくめに みそしる ぎゅうにゅう	はし	さけ チーズ とりになまあげ 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 ごぼう たけのこ ほろしいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ ぶなしめじ	こめ はんつきこめ ごま はるまきのかわ あぶら じゃがいも さんおんとう でんぶん	なめしのもと しお こしょう しょうゆ みりん さけ かつおぶし	632	26.3	20.8	2.4	
2火	♥わふうボンゴレスパゲティ ♥チョコレートマフィン ポテトスープ ネーブルオレンジ ギゅうにゅう ※6年生はチョコレートマフィン・シナモン チョコパンのセレクトです	フォークスプーン	あさり ベーコン とうふ とうにゅう なまクリーム ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく コーン オレンジ	スパゲッティ オリーブゆ パター さとう チョコレート メープルシロップ こむぎこ じゃがいも パンきじ クラニューとう	しろワイン しょうゆ しお こしょう ベーキングパウダー ココア パセリ とりスープ シナモン	588	18.8	21.8	2.2	
3水	ごもくずし いなだフライ ごまあえ すまし汁 ひなあられ ギゅうにゅう	はし	とりにくい いなだ とうにゅう ささみ とうふ ギゅうにゅう	にんじん ほしいたけ かんぴょう たけのこ えだまめ たくあん おろししょうが こまつな もやし えのきたけ あおねぎ	こめ さとう さんおんとう こむぎこ パンこ あぶら ごまふ ひなあられ	す しお みりん さけ しょうゆ かつおぶし うすくちしょうゆ	625	26.2	20.6	2.7	
4木	♥きなこあげパン ♥とりとじゃがいものトマトに ♥アルファベットスープ ギゅうにゅう ※6年生はきなこあげパンとココアあげパンのセレクトです	スプーン	きなこ とりにくい だいたず ベーコン ギゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう	はいがパン あぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら マカロニ きびぎとう	しお とりスープ ケチャップ ウスターソース しろワイン こしょう うすくちしょうゆ ココア	623	23.1	23.1	2.1	
5金	ごはん くるみとじゃこのつくだに ♥にくどうふ かきたまじる ♥はるか ギゅうにゅう	はしスプーン	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ たまご ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく ほしいたけ えだまめ ながねぎ あおねぎ ひゅうがなつ	こめ しちぶつきまい くるみ さんおんとう ごま でんぶん	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし うすくちしょうゆ	631	25.9	21.9	2.0	
8月	ごはん ♥さばのみそに ♥おかかあえ みそしる はるみ ギゅうにゅう	はし	さば あかみそ かつおぶし あぶらあげ しろみそ ギゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ はるみ	こめ しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	618	23.4	22.1	2.3	
9火	やながわどんぶり みそしる ♥だいがくいも ギゅうにゅう	はしスプーン	ぶたにく たまご なまあげ あかみそ しろみそ ギゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しらたき あおねぎ もやし にんじん いら	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	624	24.1	18.6	2.0	
10水	♥カレーうどん ♥しおむすび ♥わかさぎフリッター ♥ぴりからきゅうり ギゅうにゅう	はし	ぶたにく わかさぎフリッター ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ きゅうり	うどん こめ ごまあぶら	かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお カレーこ カレーウ トウハンジャン す	548	19.1	17.0	2.5	
11木	♥とうもろこしごはん ♥にくじゃが みそしる ココアアーモンド ギゅうにゅう	はし	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きなこ ギゅうにゅう	コーン えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく ほしいたけ さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう アーモンド さとう	こんぶ しお さけ かつおぶし しょうゆ みりん ココア	608	21.6	18.4	2.2	
12金	ごはん ♥しろみぎかなのんにくポンず ♥のりずあえ ♥とんじる はるか ギゅうにゅう	はし	ほっけひらき のり ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ギゅうにゅう	おろししょうが だいこん にんにく もやし こまつな にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ ひゅうがなつ	こめ しちぶつきまい でんぶん こめ あぶら さんおんとう ごま サラダあぶら じゃがいも	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ す かつおぶし	584	24.4	17.1	2.3	
15月	♥ガーリックライス ♥てりやきチキン ♥かいそうサラダ ♥パンプキンポターージュ ネーブルオレンジ ギゅうにゅう	フォークスプーン	とりにくい かいそうミックス ベーコン ギゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	にんにく にんじん おろししょうが おろしにんにく キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ オレンジ	こめ はんつきこめ パター さんおんとう はちみつ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも コーンスターチ	しお しょうゆ さけ パセリ みりん す こしょう とりスープ	637	26.7	18.7	2.9	
16火	♥ハムとチーズホイールサンドパン ♥ココロポテト ♥ミネストローネスープ ギゅうにゅう	スプーン	ハム チーズ だいたず あおのり ベーコン あさり ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム トマト トマトジュース パセリ	はいがパン じゃがいも あぶら マカロニ サラダあぶら さとう コーンスターチ パター	しお とりスープ ケチャップ しろワイン こしょう	623	25.1	24.3	3.2	
17水	♥カレーライス ひたしあおまめ ♥あじさいフルーツポンチ ギゅうにゅう	スプーン	ぶたにく あおだいたず ひじき ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト アセロラジュース ぶどうジュース オレンジジュース みかんかん りんごかん	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう クールゼリー	とりスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレーこ ターメリック ガラムマサラ パプリカ マサラマイルド す	657	19.2	16.2	1.5	
今月の目標 1年間の反省をしよう							中学年平均	615	23.4	20.0	2.3

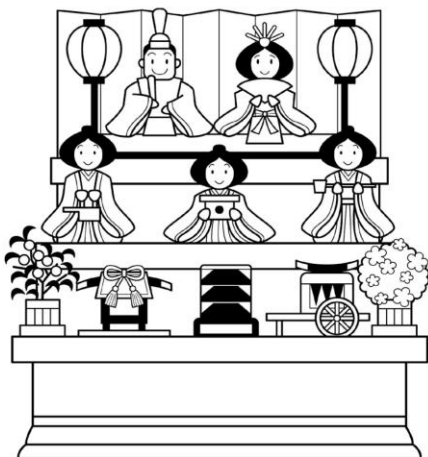
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※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%

03日(水)は、ひなまつりの献立です。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

3月の献立は6年生のリクエスト料理をとりいれています。●がついている料理がリクエスト料理です。

