

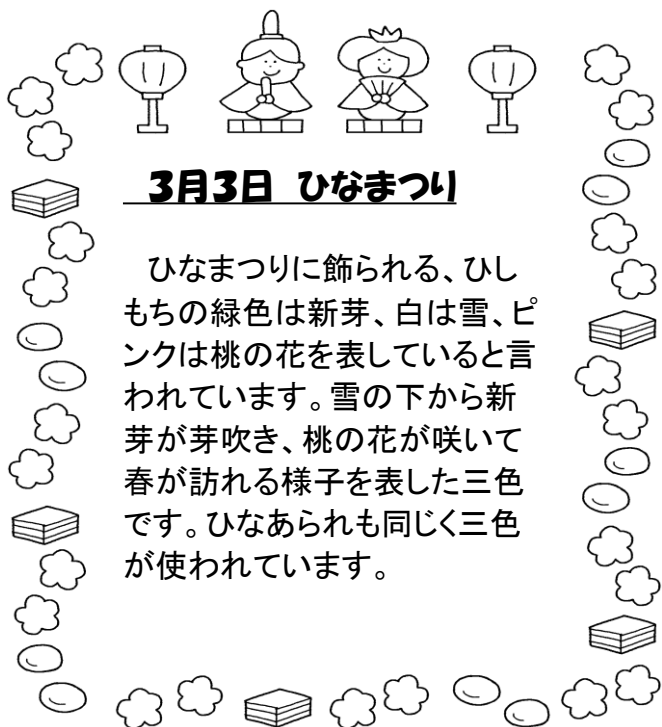
日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類				
1	水	♥ごはん かんこくのり ♥にくどうふ もやしとほうれんそうのピリっとあえ ♥ココアプリン ギョウにゅう	かんこくのり ぶたにく どうふ とうにゅう ギョウにゅう	にんじん ながねぎ たまねぎ しらたき しいたけ えのきたけ さやいんげん もやし ほうれんそう きゅうり ザーサイ	こめ サラダあぶら ふ さんおんとう さとう ごまあぶら ごま プリンのもと	しょうゆ 酒 みりん 酢 豆板醤	612	28.8	17.9	1.8
2	木	わかめおにぎり ♥タンタンメン ♥ししゃもフリッター ハリハリづけ タンカン ギョウにゅう	わかめ ぶたにく だいず あかみそ ししゃもフリッター ギョウにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり たくあん オレンジ	こめ ちゅうかめん サラダあぶら ごま あぶら さとう	鶏スープ しょうゆ オイスターソース 酒 みりん こしょう 豆板醤 かつお・さばぶし 酢	553	22.7	17.8	2.2
3	金	ちらしずし ♥いかのかりんとうあげ こぶちやあえ ♥きょうふうだんごじる ひなあられ ギョウにゅう <ひなまつり>	とりにく あぶらあげ のり いか どうふ しろみそ さいきょうみそ ギョウにゅう	にんじん ほしいたけ かんぴょう たけのこ れんこん さやいんげん こまつなキャベツ もやし だいこん ながねぎ	こめ さとう ごま でんぶん あぶら さんおんとう しらたま さといも ひなあられ	酢 塩 みりん 酒 しょうゆ 昆布茶 かつおぶし	618	26.4	16.0	2.5
6	月	ごはん さけのさいきょうやき ♥きりぼしだいこんのもののかきたまじる ♥りんご ギョウにゅう	ぎんざけ さいきょうみそ あぶらあげ とりにく どうふ たまご ギョウにゅう	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん こまつな えのきたけ りんご	こめ さとう さんおんとう でんぶん	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 塩	609	27.9	19.4	1.8
7	火	スパゲッティナポリタン コーンサラダ ♥アルファベットスープ ♥チョコまっちゃやむしパン ♥いちご ギョウにゅう	ぶたにく ハム あさり スキムミルク ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ いちご	スパゲッティ さとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも むしパンミックス チョコレート	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン 酢 鶏スープ 白ワイン 抹茶 ペーキングパウダー	601	23.0	15.9	2.4
8	水	ごはん なのはなふりかけ ♥あげぎょうざ はるさめのピリカラいため とうふのとりみスープ きよみオレンジ ギョウにゅう	ぶたにく どうふ とりにく どうふ ギョウにゅう	キャベツ たら しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな はくさい コーン ぼんのうねぎ きよみオレンジ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら はるさめ さとう サラダあぶら さんおんとう でんぶん	菜の花ふりかけ 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ みりん 酒 甜麺醤 豆板醤 鶏スープ かつおぶし	599	22.9	17.4	1.8
9	木	♥きなこあげパン やさいのスープに ひたしあおまめ デコポン ギョウにゅう	きなこ とりにく ウインナー あおだいず ひじき ギョウにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん デコポン	はいがパン あぶら さんおんとう じゃがいも さとう	塩 かつおぶし 鶏スープ しょうゆ 白ワイン こしょう 酢	602	26.0	24.7	2.2
10	金	ごはん さばのソースに ♥ほうれんそうのりサラダ ♥とんじる キャラメルアーモンド ギョウにゅう	さば のり ぶたにく どうふ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが ながねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さんおんとう サラダあぶら さとう じゃがいも アーモンド グラニューとう パター	しょうゆ ウスターソース 酒 みりん 酢 こしょう かつおぶし	687	26.2	29.7	2.2
13	月	はなやかごはん ♥とりのからあげ じゃがいものきんぴら すましじる ♥はちみつレモンゼリー ギョウにゅう	とりにく ぶたにく どうふ ギョウにゅう	にんにく しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ ながねぎ ぶなしめじ こまつな	こめ ごしきはなむすび ごま ごまあぶら でんぶん こめこあぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ふ レモンゼリー	酒 みりん こしょう しょうゆ オイスターソース とうがらし かつおぶし 塩	683	27.7	18.6	2.3
14	火	はいがパン ♥れんこんいりハンバーグ じゃことほうれんそうのサラダ ♥コーンポタージュ はるか ギョウにゅう	ぶたにく だいず どうふ あかみそ ちりめんじゃこ ハム ギョウにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ れんこん きゅうり ほうれんそう にんにく キャベツ クリームコーン コーン パセリ はるか	はいがパン サラダあぶら でんぶん さんおんとう ごま ごまあぶら さとう じゃがいも コーンスターチ パター	オイスターソース 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 酢 しょうゆ 白ワイン 鶏スープ	627	31.1	21.9	2.8
15	水	♥キーマカレーライス ♥かいそうサラダ ♥フルーツパンチ ギョウにゅう	ぶたにく だいず ひよこまめ かいそうミックス ギョウにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり ももかん みかん かん りんごかん	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう パター コーンスターチ ごまあぶら ごま カクテルゼリー	こしょう 赤ワイン しょうゆ 中濃ソース オイスターソース カレー コーンスライス かつお・さばぶし 豚鶏スープ 酢 白ワイン サイダー	632	21.2	14.5	1.7
今月の目標		1年間の反省をしよう				中学年平均	620	25.8	19.4	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%



3月3日 ひなまつり

ひなまつりに飾られる、ひしもちの緑色は新芽、白は雪、ピンクは桃の花を表していると言われています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れる様子を表した三色です。ひなあられも同じく三色が使われています。



ご卒業
おめでとう
ございます

今月も6年生のリクエスト給食をとり入れています。♥がついている料理がリクエスト給食です。残り少ない根木内小学校の給食を味わってほしいと思います。