

3月分給食献立予定表

令和6年

新見市学校給食センター にいひんる

日付	こ ん だ て め い	小学校 1校分 (kcal) ｸﾘｯﾌﾟｸﾘ(%)	中学校 1校分 (kcal) ｸﾘｯﾌﾟｸﾘ(%)	お ち な ゑ い り よ う		
				あ か 体をつくる	みどり 体の調子をととのえる	きいろ エネルギーになる
1 (金)	豚キムチラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ	635	785	ぶたにく みそ きゅうにゅう はるまき	にんじん たまねぎ ちゅうかめん あぶら もやし ねぎ にんにく ごまあぶら さとう しょうが キヤベツ	
4 (月)	ちらし寿司 (鮭) 牛乳 鯖の塩焼き ひたし ひなあられ	680	797	さけ たまご さわら きゅうにゅう かつおぶし	きゅうり とうもろこし キヤベツ ほうれんそう	こめ さとう あられ
5 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスーパ煮 サラダ	652	857	きなこ とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが しめじ キヤベツ さやいんげん ナスパチカス	ぱん さとう あぶら じゃがいも
6 (水)	スタミナ豚丼 牛乳 れんこんのあえ物 いよかんゼリー	657	789	ぶたにく みそ きゅうにゅう ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キヤベツ にまつな だいこん とうもろこし れんこん	こめ あぶら さとう
7 (木)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 ごま酢あえ 豚汁	680	788	さんま ぶたにく きゅうにゅう みそ	キヤベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら さとう
8 (金)	きつねうどん 牛乳 鰻のから揚げ おかかあえ	606	769	あぶらあげ きゅうにゅう あじ かつおぶし	キヤベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	うどん あぶら でんぶ
11 (月)	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 五色あえ クレープ	715	851	とりにく たまご きゅうにゅう あずき	キヤベツ だいこん にんじん ほうれんそう にんにく	こめ ちうこめ さとう けんまい でんぶ
12 (火)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 野菜のうま煮	647	774	さば とりにく きゅうにゅう	キヤベツ しまつな にんじん ごぼう さやいんげん だいこん	こめ ごま けんまい じゃがいも さとう
13 (水)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	704	840	きゅうにゅう ヨーグルト	キヤベツ たまねぎ グリーン たらこ キヤベツ たらこ とうもろこし	こめ けんまい じゃがいも フレッシュ (こめこ)
14 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ ひたし みそ汁	665	806	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	キヤベツ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが ねぎ	こめ ごま でんぶ さとう
15 (金)	ごはん 牛乳 牛肉のオイスターソース炒め 中華あえ ミニりんごゼリー	648	779	きゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん キヤベツ ナスパチカス	こめ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー
18 (月)	ごはん 牛乳 グチの大豆がらめ 切干大根のごま酢あえ もずくのみそ汁	624	755	グチ だいず きゅうにゅう みそ あぶらあげ もずく	だいこん キヤベツ ごまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう
19 (火)	黒糖パン 牛乳 チキンガーリックソテー 野菜サラダ かぼちやのクリームスープ	661	862	とりにく きゅうにゅう	ほうれんそう とうもろこし かぼちや にんにく たまねぎ キヤベツ グリーン	こめ さとう フレッシュ じゃがいも
21 (木)	ごはん 牛乳 鯖のうめマヨネーズ焼き おかかあえ みそ汁	693	831	さわら きゅうにゅう かつおぶし とうふ みそ わかめ	たまねぎ キヤベツ にんじん	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも
22 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ オレンジ	668	845	ぶたにく きゅうにゅう ぎゅうにゅう とりしバー	たまねぎ グリンピース フロッキー にんじん にんにく とうもろこし キヤベツ	ソフトめん あぶら フレッシュ じゃがいも

食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたこと、できなかったことはこれから継続、できなかったことはできるように改善していきましょう。

朝ごはんを毎日食べた

間食は時間と量を決めてとった

食事の前に右に右に手を洗った

好ききらいをしないで食べた

よくかんで食べた

食事のマナーを守って食べた