



# 3月の献立表



【給食目標】1年間の給食を振り返ろう

【食育目標】1年間の食生活を振り返ろう

弘前大学教育学部附属小学校

日曜	こんだて名			あかのなかま 体をつくる食品	さいろのなかま 熱や力のもとになる食品	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる食品	熱量 (kcal)	たんぱく 質(g)
1 水				とりにくのピカタ アスパラガスのサラダ かぼちゃシチュー	とりにくのピカタ(卵) ベーコン ぎゅうにゅう	アスパラガス とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ オリーブオイル パン	618	24.3
2 木				さんまのしょうがに たくあんあえ たまねぎとえのきのみそしる	さんま みそ ぎゅうにゅう	ごま キャベツ きゅうり たくあんづけ たまねぎ にんじん えのき	565	20.0
3 金				わかたけうどん とうふハンバーグ なつとうあえ さくらもち	わかめ なた とうふハンバーグ なつとう かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん たけのこ ほしいたけ ねぎ にんじん もやし なのはな さくらもち	562	24.7
6 月				きんぴらつつみやき ほうれんそうのごまあえ とうふとわかめのみそしる	きんぴらつつみやき ごま とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごはん	547	21.6
7 火				チキンカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ	とりにく いとかもぼこ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ふくじんづけ	610	21.1
8 水				さけのチーズころもやき ブロッコリーサラダ ミートボールスープ	さけのチーズころもやき ミートボール ぎゅうにゅう	パン ブロッコリー にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん チンゲンサイ	582	28.8
9 木				ぶたみそステーキ わかめとキャベツのしらすあえ なすとたまあげのみそしる	ぶたにく みそ わかめ しらす なまあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり なす ねぎ ごはん	630	26.9
10 金				しょうゆラーメン ポークシュウマイ(2こ) アスパラとしめじのサラダ	チャーシュー なた シュウマイ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまドレッシング(卵) アスパラガス しめじ	558	29.4
13 月				ぶりのみぞれに ひじきのいりに せんべいじる	ぶり ひじき とりにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ほしいたけ えだまめ ごぼう はくさい ねぎ ごはん	620	23.9
14 火				きんぴらどんぶり たまねぎとほうれんそうのみそしる りんご	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ほしいたけ やまくらげ たまねぎ ほうれんそう りんご	548	21.3
15 水				クリスピーチキン りんごサラダ クラムチャウダー	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう	オリーブオイル パン キャベツ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ にんじん	625	25.5
16 木				ぶたにくのしょうゆやき はくさいのぼんずあえ だいこんとやきふのみそしる	ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	やきふ ごはん はくさい こまつな にんじん だいこん だいこんは	558	22.3
17 金				さんさいうどん しらすいりかきあげ ほうれんそうのツナあえ おいおいクレープ	なたと あぶらあげ しらす ツナフレーク ぎゅうにゅう	うどん わらび ぜんまい たけのこ ほしいたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん クレープ	636	22.7
20 月	振替休業日							
21 火	春分の日							
22 水				とりにくのハーブやき カリフラワーのサラダ コンソメスープ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	カリフラワー とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ パン	548	24.5
23 木				さけのしおやき もやしとこまつなのあえもの とんじる	さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	じゃがいも にんじん ごぼう ほしいたけ ねぎ ごはん	569	29.2

【15】※献立は材料の都合などにより変更になることがあります。

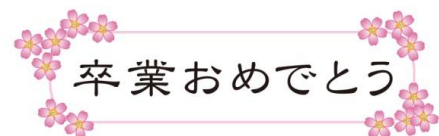
※中学年を基準にしています。食品の分類は主に含まれている栄養素を示します。

今月の1食あたりの平均栄養量	585	24.4
----------------	-----	------



## おしらせ

2月に行ったリクエスト給食は投票の結果、「バニラアイス」が1位となりました。  
 3月の給食に登場しますが、日にちは業者さんと調整中です。  
 日にちが決まり次第お知らせしますので、楽しみにしてください。



## 卒業おめでとう

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。慣れ親しんだ給食ともお別れですね。これからも、健康のことを考えてバランスの良い食事を心がけましょう。  
 在校生のみなさんも、進級に向けて苦手なものや食べたことがないものにも挑戦してみましょう。

