

# 3月学校給食こんだて表

酒田市立 小学校

日	曜日	こんだて	おもな食品					<摂取基準> エネルギー 650kcal タンパク質 18~32g カルシウム 350mg
			黄=エネルギーのもと		赤=体をつくるもと		みどりからたちょうしとどの 緑=体の調子を整えるもと	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン類・食物せんい	
2	月	しょくパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン コールスローサラダ ポークビーンズ	パン マカロニ じゃがいも さとう	バター あぶら	とりにく えび だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり コーン にんじん にんにく	エネルギー 611kcal タンパク質 31.4g カルシウム 411mg
3	火	<b>【ひなまつりこんだて】</b> ちらしずし ぎゅうにゅう はながたハンバーグ バンバンジー ひしがたフルーツポンチ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	れんこん にんじん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり りんご もも ラ・フランス	エネルギー 682kcal タンパク質 24.5g カルシウム 486mg
4	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル ポテトサラダ みそしる	ごはん こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ バター	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	レモン にんじん きゅうり コーン たまねぎ だいこん ねぎ	エネルギー 631kcal タンパク質 27.6g カルシウム 356mg
5	木	にしょくどん ぎゅうにゅう にくやさしいため わかめスープ バナナ	ごはん さとう	あぶら	まぐろ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが グリンピース もやし にんじん チンゲンサイ コーン ねぎ バナナ	エネルギー 637kcal タンパク質 28.3g カルシウム 385mg
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ うのはないり みそしる	ごはん こむぎこ さとう さつまいも やきふ	あぶら	ちくわ みそ おから	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ こまつな	エネルギー 674kcal タンパク質 24.0g カルシウム 319mg
9	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう カップエッグ ひじきサラダ みそしる	ごはん さとう	あぶら	たまご かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	あかじそ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん レモン だいこん チンゲンサイ	エネルギー 608kcal タンパク質 25.9g カルシウム 437mg
10	火	ごはん ぎゅうにゅう たらのさいきょうやき しょうないふあえ じゃがいものそぼろに	ごはん やきふ さとう じゃがいも でんぶ	ごま あぶら	たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	エネルギー 610kcal タンパク質 26.5g カルシウム 308mg
11	水	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき すきこんぶのもの みそしる きよみオレンジ	ごはん パンこ さとう	あぶら	とりにく さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい えのき きよみオレンジ	エネルギー 636kcal タンパク質 24.1g カルシウム 432mg
12	木	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ ミックスキャベツ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	エネルギー 643kcal タンパク質 25.0g カルシウム 357mg
13	金	ポークカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ ツナサラダ	ごはん じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ きゃべつ きゅうり	エネルギー 644kcal タンパク質 23.3g カルシウム 282mg
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ポテトいりたまごやき きんぴらごぼう みそしる	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	たまご ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな	エネルギー 609kcal タンパク質 23.4g カルシウム 386mg
17	火	<b>【ぞつぎょうおいわいこんだて】</b> せきはん ぎゅうにゅう えびカツ マカロニサラダ すましじる おいわいデザート	せきはん こむぎこ パンこ マカロニ やきふ	ごま あぶら マヨネーズ	えび たら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり コーン ねぎ	エネルギー 684kcal タンパク質 21.5g カルシウム 336mg

※献立は都合により、変更になることもあります。



あた がくねん む はるやす た たいせつ げんき す  
新しい学年に向けて、春休みも食べることを大切に、元気に過ごしてね