



# 令和6年3月 阿村小学校こんだてひょう

◎給食栄養もくひょう: 1年間の給食をふり返ろう!  
◎給食マナーもくひょう: 食生活を見直そう!

ひ	よう	しゅしよく	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱくしつ	
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	ごはん	しんじゃがのそぼろに あいしゅうじる	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら しらたき さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく (いりこ)	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ いんげん	624 21.6	
2	ど	三色そぼろごはん	たくあんあえ はるすいとん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	たまご とりにく ぎゅうにゅう あげ	しょうが えだまめ キャベツ たくあん きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	653 25.4	
4	げつ	チキンライス	はるキャベツのスープ ちくわサラダ	こめ あぶら じゃがいも ごま	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんじん キャベツ えのきたけ だいこん	607 19.6	
5	か	ミルクパン	かきあげうどん はるキャベツのサラダ	ミルクパン うどん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ツナ (こんぶ)	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	637 26.2	
6	すい	むぎごはん	さばしょうがに とうふのみそしる ごまあえ	こめ むぎ ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう さばしょうがに あげ とうふ わかめ (いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	653 25.4	
7	もく	まるパン	ハンバーグわふうソース レタス みかん コンソメスープ	まるパン さとう じゃがいも <b>阿村のみかん</b>	ぎゅうにゅう ウィナー とりとんバーグ	だいこん レタス にんにく はくさい にんじん たまねぎ	608 21.4	
8	きん	<b>そうべつえんそく (おべんとう)</b>						
11	げつ	ごはん	たまごとビーフンのスープ ホイコーロー	こめ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん ビーマン にんにく しょうが	638 23.3	
12	か	しよくパン	チキンサラダ はくさいのクリームスープ くろめきなこクリーム	しよくパン さとう あぶら マカロニ くろめきなこクリーム	ぎゅうにゅう とりにく とりにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ	603 20.6	
13	すい	むぎごはん	さかなのちゃんちゃんやき おしぼうちょう	こめ むぎ さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく かまぼこ あげ (いりこ)	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ しいたけ だいこん	646 27.6	
14	もく	チョコむしパン	かいそうサラダ わふうスパゲティ	ホットケーキミックス ごま さとう オリーブオイル スパゲティめん	ぎゅうにゅう チョコレート かまぼこ ぶたにく ベーコン わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	595 24.2	
★6年生ありがとう給食★(阿村小学校の最上級生としてがんばってくれた6年生に向けて、セレクト給食を行います)								
15	きん	わかめごはん	とりのからあげ えだまめサラダ はるやさしみそしる フルーツムース	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも フルーツムース	ぎゅうにゅう とりにく ハム あげ わかめ (いりこ)	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ	701 25.7	
18	げつ	ゆかりごはん	しおレモンスープ おとうふしゅうまい キャベツのおかかあえ	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おとうふしゅうまい	ゆかり はくさい にんじん ねぎ えのきたけ もやし レモン キャベツ	606 21.2	
19	か	たかなごはん	のっぺいじる だいこんのべっこうに	こめ ごま あぶら ごまあぶら こんにやく さといも でんぶん さとう	たまご ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ぶたにく (こんぶ)	たかな にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ いんげん しょうが	601 20.8	
21	もく	カレーライス	ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう シーチキン だいち おおふくまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ レタス コーン	726 23.3	

えほんどコロボキゅうしよく♪

あそ



- ・こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。
- ・( )はだしをあらわします。
- ・8日は、そうべつえんそくです。きゅうしよくがありませんので、おべんとうをもってきましょう。