

2020年度

3月の献立予定表

菊陽町立菊陽北小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	月	トマトクリームライス		ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ロースハム ミックスビーンズ	こめ むぎ オリーブオイル さらだゆ さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ ホールトマト パセリ マッシュルーム きゅうり えだまめ きゃべつ レモンかじゅう	631 24.5
2	火	ちらしずし		とうふじる さわらのさいきょうやき なのはなあえ	ぎゅうにゅう きんしたまご あげ とうふ ちくわ わかめ きざみのり さわらのさいきょうやき	こめ むぎ さとう さらだゆ	にんじん れんこん しいたけ いんげん たまねぎ えのき ねぎ もやし なのはな コーン	593 23.7
3	水	ナン		キーマカレー コールスローサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ パルメザンチーズ ロースハム だいたミート	ナン マヨネーズ さらだゆ ひなあられ	にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく りんごピューレ きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	625 21.2
4	木	チキンライス		レタスタまごスープ チーズとナッツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご サラダチーズ	こめ むぎ さらだゆ でんぶん カシュナッツ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス パセリ えのき きゅうり きゃべつ	617 23.1
5	金	てりやきバーガー		コーンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ なまクリーム ベーコン	まるパン マヨネーズ さらだゆ ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ クリームコーン	589 20.1
8	月	マーボーどん		パンサンスー やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ だいたミート あかみそ やきぶた きんしたまご	こめ むぎ でんぶん さらだゆ ごまあぶら はるさめ さとう やきプリンタルト	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり	643 25.1
9	火	わかめごはん		にくじゃが ごまネーズあえ はるか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちぎりあげ あつあげ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ごま マヨネーズ さらだゆ さとう	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな きゃべつ もやし はるか	596 22.6
10	水	クロワッサン		おやこうどん あまなつサラダ カリポリアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ロースハム いりこ	クロワッサン うどんめん さとう さらだゆ アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり きゃべつ あまなつみかん	617 26.1
11	木	くろげわぎゅうの やきにくどん		アスパラのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ロースハム	こめ むぎ こんにやく さらだゆ ねりごま さとう アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ りんご にんにく しょうが アスパラ コーン だいこん ほうれんそう	638 24.6
12	金	しよくパン メープル&マーガリン		ポークビーンズ しろみかりカリフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ いかまぼこ しろみかりカリフライ	しよくパン メープル&マーガリン じゃがいも さとう さらだゆ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく きゅうり きゃべつ コーン	633 22.8
15	月	むぎごはん のりかつおふりかけ		ぶたじる いわしのうめに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう のりかつおふりかけ ぶたにく とうふ むぎみそ いとかつお いわしのうめに	こめ むぎ さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい こまつな	594 23.1
16	火	ポークカツカレー ライス		ひじきサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ ロースかつ パルメザンチーズ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ごま さらだゆ	にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ きゅうり きゃべつ しらぬい	633 24.4
17	水	あげパン 「キャロッピーデー・ きゅうり」		クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール しろいんげんまめ なまクリーム バター ブチかいばしら かいそう こなチーズ	こめこパン こくとう さらだゆ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり きゃべつ	646 24.1
18	木	キムチごはん		たまごとちんげんさいのスープ きびなごごまフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン きびなごごまフライ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう さらだゆ でんぶん	にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ しょうが はくさいキムチ にら もやし	607 22.1
19	金	ミルクパン 〈ふるさとくまさんデー・ 阿蘇地方〉		たかなスパゲティー きりぼしだいこんのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ベーコン いとかまぼこ	ミルクパン スパゲティー さらだゆ さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく たかなづけ きゅうり きゃべつ きりぼしだいこん いちご	610 20.3
22	月	せきはん		すましじる とりのからあげ ナッツあえ もものケーキ	ぎゅうにゅう あずき とうふ ちくわ わかめ とりにく	こめ もちごめ くるごま こむぎこ でんぶん カシュナッツ さとう さらだゆ もものケーキ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ もやし こまつな にんにく	657 23.2

※つごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

※1ねんかんのきゅうしょくをふりかえってみましょう！！

1. きゅうしょくのまえに、てをあらうことができた。 [はい ・ いいえ]
2. きょうりよくしてきゅうしょくのじゅんぴ・あとかたづけができた。 [はい ・ いいえ]
3. よくかんでたべることができた。 [はい ・ いいえ]
4. すききらいをせず、たべることができた。 [はい ・ いいえ]
5. かんしゃのきもちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」をいうことができた。 [はい ・ いいえ]
6. しょつきをていねいにあつかうことができた。 [はい ・ いいえ]
7. たのしくしょくじをすることができた。 [はい ・ いいえ]

1ねんかん、おいしく、たのしくきゅうしょくをたべることができましたか？
1ねんかんをふりかえって、できなかつたことは、らいねんのもくひょうにし！

