

令和7年3月 きゅうしよくこんだて表 りゅうがたけ小学校



今月の目標 ☆1年間の反省☆ マナーや食事、準備や片付けについてふり返ってみましょう

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
3	げつ	★たこめし		ごまあえ たまねぎの味噌汁 フルーツムース	こめ 米 ごま 砂糖 牛乳 たこ 油揚げ 昆布 のり 厚揚げ 味噌 煮干し ムース	ぎゅうにゅう 牛乳 たこ 油揚げ 昆布 のり 厚揚げ 味噌 煮干し ムース	にんじん もやし ほうれん草 キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	646	24.7
4	か	ミルクパン		スパゲティーミートソース ごまじゃこサラダ	パン スパゲティー 油 ごま 砂糖 サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 豚肉 ちりめん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり トマトピューレ	698	29.1
5	すい	麦ごはん		がんものうま煮 白菜のうすくず汁	こめ 麦 砂糖 油 でんぶん	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 がんもどき かつお節	だいこん たまねぎ にんじん いんげん 生姜 白菜 えのき茸 しいたけ カリフラワー 小松菜	634	26.5
6	もく	★あげパン		タイピーエン バンバンジー	パン 油 砂糖 春雨	ぎゅうにゅう 牛乳 黄粉 豚肉 うずら卵 いか 鶏肉	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん 大根	621	29.3
7	きん	麦ごはん		魚のバーベキューソース キャベツのごまあえ 春のっぺ汁	こめ 麦 砂糖 ごま じゃがいも でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 魚切り身 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ かつお節	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし にんじん だいこん 大根	634	27.2
10	げつ	枝豆昆布ごはん		かみかみサラダ だご汁	こめ 米 ごま 砂糖 オリーブ油 里芋 小麦粉	ぎゅうにゅう 牛乳 昆布 さきいか 鶏肉 厚揚げ かつお節	えだまめ 枝豆 ごぼう きゅうり にんじん 大根 ねぎ	624	22.1
11	か	★手作りメロンパン		ラビオリスープ コンビネーションサラダ	パン生地 マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油	ぎゅうにゅう 牛乳 卵 ベーコン ウインナー ラビオリ いか まぐろフレーク	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 きゅうり	719	26.1
12	すい	麦ごはん		いわしの梅煮 小松菜とじゃこのそぼろ さつま汁	こめ 麦 ごま 油 さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし ちりめん 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	こまつな 小松菜 もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	655	27.2
13	もく	ミルクパン		★ポークシチュー かに風味サラダ	パン じゃがいも マーガリン マヨネーズ 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ レタス キャベツ とうもろこし きゅうり	690	24.6
14	きん	お別れ遠足のため、お弁当の準備をお願いします							
17	げつ	キムたくごはん		ひじきの中華和え スーミータン	こめ 麦 砂糖 ごま ごま油 でんぶん	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ひじき ベーコン 卵	キムチ 生姜 つば漬け だいこん 大根 きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ	605	20.8
18	か	ひのくにパン		★すき焼きうどん みかんサラダ	パン うどん 麺 砂糖 サラダ油 さつまポテト	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 厚揚げ	はくさい 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ みかん缶 きゅうり キャベツ	592	32.3
		小6お祝いパン		さつまポテト					
19	すい	★カツカレーライス		カルシウムサラダ ヨーグルト	こめ 麦 じゃがいも カレールウ 油 ピーナツ 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	762	26.6
		小6お祝い給食		オリーブ油					
20	もく	春分の日							
21	きん	食育の日「上天草」 ばいにくポーク どん		じゃがいもの味噌汁 くだもの 果物	こめ 油 じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し	にんじん もやし たまねぎ ごぼう ねぎ 生姜 にんにく くだもの 果物	631	22.2
24	げつ	卒業式のため、給食はありません							

※今月の給食回数は13回です。  
※献立は、都合により変更することがあります。  
※赤字のメニューは、ラッキーにんじんをひいた児童生徒のリクエスト給食です。