

令和6年3月 きゅうしょくこんだて表 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	しゅしょく	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)	たんぱく質 (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	ちらしずし		なのはなのごまあえ さつまじる ひなまつりゼリー	こめ さとう ごま さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ぶたにく とうふ みそ にぼし	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ いんげん れんこん なのはな もやし キャベツ だいこん しめじ	674	22.9
4	げつ	むぎごはん		キムチにくじゃが バンサンス	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ハム たまご	にんじん たまねぎ しいたけ にら キムチ きゅうり もやし キャベツ	680	22.9
5	か	★あげパン		タイピーエン バンバンジー	パン さとう あぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご とりにく きなこ	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	686	27.7
6	すい	むぎごはん		さかなのマヨネーズやき いんげんのおこんぶいため はくさいとベーコンのスープ	こめ むぎ マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう さかなきりみ しおこんぶ ベーコン	パセリ にんじん いんげん もやし はくさい ほうれんそう たまねぎ	591	22.1
7	もく	しょくパン		とりにくとポテトのマリアンナ むらくもやさいスープ いちごジャム	パン あぶら じゃがいも さとう でんぷん ジャム	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご とうふ	えのきたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	635	26.3
8	きん	お別れフェスタのため、お弁当の準備をお願いします							
11	げつ	ざっこくごはん		いわしのうめに きりぼしだいこんのすのもの けんちんじる	こめ こだいまい ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく かつおぶし こんぶ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	631	25.7
12	か	ミルクパン		スパゲティーミートソース さつまいもサラダ	パン スパゲティー さとう あぶら さつまいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいち	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく きゅうり とうもろこし	621	29.3
13	すい	むぎごはん		がんものうまに あおさのみそしる のりかつおふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あおさ みそ がんとどき かつおぶし ふりかけ あつあげ わかめ にぼし	だいこん たまねぎ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	656	26.5
14	もく	こめこいり にんじんパン 小6お祝いパン		はるやさいクリームシチュー ごまじゃこサラダ ★いきなりだんご	パン じゃがいも こめこ マーガリン ごま さとう いきなりだんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ちりめん	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	610	22.7
15	きん	からあげ カレーライス 小6お祝い給食		かにふうみサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく レタス キャベツ とうもろこし きゅうり	758	25.7
18	げつ	食育の日「上天草」 ばいにくポー ク どん		わかめ汁 デコポン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ こんぶ かつおぶし かまぼこ	にんじん もやし たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ デコポン	593	22.2
19	か	セルフフルー ツ サンド		★コロケ コンソメスープ	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう クリーム ぶたにく たまご ベーコン	みかんかん バインかん おとうかん えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	703	20.7
20	すい	春分の日							
21	もく	小:★メロンパン 中:しょくパン		★カリカリレバーのサラダ ラビオリスープ 中:マーシャルビーンズ	パン じゃがいも あぶら カシューナッツ サラダあぶら さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう レバー ベーコン マーシャルビーンズ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	671	25.8
22	きん	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、1月9日の給食で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。