

平成28年度

3月のこんだてひょう

郡山市立安積第二小学校

献立について

- 3月 2日(木) 6年生のみミニバイキングお楽しみ給食です。
- 3月 3日(金) ひな祭りお楽しみ献立です。
- 3月 7日(火) 3月生まれのお誕生お祝いお楽しみ献立です。
- 3月 9日(木) じょうぶな歯とあごをつくるためのカミカミ献立です。
- 3月10日(金) フライセレクト給食です。好きなフライを選んで食べて下さい。
- 3月15日(水) 6年生卒業お祝い献立です。

日曜	献立名		エネルギー たんぱく質(g) 脂質(%) 炭水化物(食塩相当量)	あか	みどり	きいろ	調味料			
	主食 牛乳	副食		血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力になるもの				
1 (水)	むぎごはん (ふりかけ) ぎゅうにゅう	さばのかおりやき こまつなのおひたし あぶらあげとだいこんのみそしる	647 24.5 22 82 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さばかおりやき(さば・ごまこむぎ)	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ さやいんげん	むぎごはん(あさかまい) さとう じゃがいも ふりか け(ごま・さば・だいず・とりにく)	しょうゆ しお にぼしだし			
2 (木)	クロワッサン ぎゅうにゅう	にくだんごのケチャップに フレンチサラダ やさいスープ ひなあられ	613 27.3 20 73 2.8	ぎゅうにゅう とりにく にくだんごトマトソースに(ぶたにく・とり にく・こむぎ・だいず・ごま・りんご)	きいろピーマン キャベツ にんじん あかピーマン コーンホール はくさい こまつな	クロワッサン(たまご・バター) さとう あぶら マカロニ ひなあられ(うるちまい)	トマトケチャップ さけ しお こしょう りんごす ちゅうかスープストック			
3 (金)	<ひな祭り行事食> ちらしずし ぎゅうにゅう	みそサラダ とうふのすましじる いちご	622 24.5 20 86 2.3	ぎゅうにゅう むきえび なんと しろみそ とうふ あぶらあげ いりたまご	にんじん かんぴょう さやえんどう キャベツ もやし あかピーマン ぶなしめじ まいたけ ねぎ いちご	ごはん(あさかまい) さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお す しろだし わふうだし りんごす			
6 (月)	★ おべんとうの日です。わすれずにもってきましょう。★									
7 (火)	お誕生お祝い献立 ココアあげパン ぎゅうにゅう	ブロッコリーサラダ ワンタンスープ フルーツ	611 22.6 22 77 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム(ぶたにく・たまご)	あおピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな たけのこ しょうが フルーツ	ココアあげパン(ココア・にゅう) あぶら さとう ワンタン	りんごす こしょう しお ちゅうかスープストック			
8 (水)	ビビンバ ぎゅうにゅう	(ぶたにくのいためもの・きんし たまご・ナムル) プリン トックいりわかめスープ	683 28.1 20 96 2.3	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく きんしたまご とうふ わかめ きざみのり	ぜんまい にんにく もやし だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが ちんげんさい	むぎごはん(あさかまい) さとう しろごま ごまあぶら プリン(たまご) トック	しょうゆ す こしょう さけ デンメンジャン ちゅうかスープストック			
9 (木)	<カミカミ献立> からしみそタンメン ぎゅうにゅう	ミニにくまん きりほしだいこんのサラダ	651 26.4 20 86 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ロ ースハム(ぶたにく・たまご) ミニにく まん(ぶたにく・とりにく・こむぎ・だいず)	はくさい ねぎ いら コーンホール にん にく しょうが きいろピーマン にんじん きりほしだいこん キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう あぶら しろごま ごまあぶら	がらスープ しお す みそラーメンスープ トウバンジャン			
10 (金)	<フライセレクト給食> むぎごはん ぎゅうにゅう	(とんかつ・えびフライ) やさいのごまあえ けんちんじる	698 29.0 20 98 2.3	ぎゅうにゅう とうふ みそ とんかつ(ぶたひれにく・こむぎ) えびフライ(えび・こむぎ・だいず)	キャベツ にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん さといも	むぎごはん(あさかまい) あぶら しろごま さとう こんにやく さといも	しょうゆ しお わふうだし ソース			
13 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	はつぼうさい ぎょうざ ほうれんそうのナムル	650 25.7 21 87 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび ぎょうざ(ぶたに く・とりにく・こむぎ・だいず・ごま)	はくさい たまねぎ たけのこ もやし にんじん あおピーマン いら ねぎ ほうれんそう あかピーマン	むぎごはん(あさかまい) あぶら しろごま かたくりこ	オイスターソース す しょうゆ さけ しお こしょう スープストック			
14 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう	グリーンサラダ コンソメスープ デザート	673 27.7 25 78 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ミックスチーズ セミドライソーゼージ	あおピーマン たまねぎ きゅうり キャベツ きいろピーマン パセリ コーンホール こまつな にんじん	しょくパン じゃがいも あぶら マカロニ デザート(ココア・にゅう・だいず)	しお こしょう さけ がらスープ トマトソース ちゅうかスープストック			
15 (水)	<卒業お祝い献立> せきはん ぎゅうにゅう	さけのたつたあげ あさづけ ごましお きのこのすましじる いちご	634 29.6 17 88 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ナルト とうふ かつおぶし さけたつたあげ(さけ・だいず・こむぎ)	だいこん キャベツ にんじん ねぎ まいたけ えのきだけ しょうが みつは いちご	せきはん(もちごめ・あずき) あぶら	しょうゆ しお みりん しろだし わふうだし ごましお			
16 (木)	ごもくうどん ぎゅうにゅう	きつねもち ごまふうみあえ	681 28.4 17 101 2.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ごぼう さやえんどう ねぎ たけのこ たまねぎ こまつな キャベツ コーンホール あかピーマン	ソフトめん しろごま あぶら ごまあぶら さとう きつねもち(もち・だいず・こむぎ)	しょうゆ みりん わふうだし さけ しお かつおだし			
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ツナサラダ デザート	634 21.8 19 96 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ あかピーマン きいろピーマン きゅうり	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう デザート(たま ご・にゅう・こむぎ・だいず)	カレールー こしょう トマトケチャップ ワイン ソース りんごす しお			
21 (火)	★ おべんとうの日です。わすれずにもってきましょう。★									
22 (水)	★ おべんとうの日です。わすれずにもってきましょう。★									
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
月平均栄養摂取量	650	26.3	28.0	2.3	359	3.0	210	0.51	0.46	22
文部科学省基準栄養量	640	24.0	25~30	2.3以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20

- ★ 諸事情により、献立内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。
- ★ 野菜はすべて加熱処理しています。
- ★ 食材は安全が確認されている産地のものを使用しています。