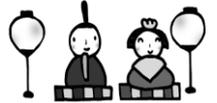




れいわねん3がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル kcal	たん しん ぼく g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちょうしをととのえる	き い ろ ねつやちからになる			
1 きん	ピストレ	ぎゅう にゅう	とうふハンバーグてりやきソース だいこんツナサラダ やさいスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ツナ	にんじん きゃべつ だいこん きゅうり たまねぎ	パン かたくりこ あぶら さとう ジャム	537	24.4	19.5
4 げつ	ひなまつりこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	ちらしずしのぐ さわらのさいきょうやき なのはなのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ みそ たまご あぶらあげ だいこん しいたけ	なのはな さやえんどう にんじん たけのこ れんこん だいこん しいたけ	こめ さとう ゼリー	705	31.3	24.6
5 か	ひやくねんこむ ぎパックうどん	ジョア	にくだんご (小2, 中3) かぼちゃサラダ けんちんうどんじる デコボン	ジョア ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ チーズ	かぼちゃ にんじん ごぼう きゅうり デコボン こんにゃく	パックうどん さともいも あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	604	27.1	16.1
6 すい	小11くみリクエスト ココアパン	ぎゅう にゅう	さけのムニエル コーンサラダ クリームスープ ミルメーク	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース パセリ	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう マカロニ なまクリーム	675	29.3	29.1
7 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたギムチ だいこんのそくせきづけ みそワタンスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ	ちんげんさい にんじん には はくさい もやし たまねぎ	こめ はつがげんまい ワタンのかわ ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	772	35.7	22.7
8 きん	小13くみリクエスト くろパン	ぎゅう にゅう	いかいりやきそば ポトフ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ウインナー あおさ	にんじん ピーマン きゃべつ もやし たまねぎ セロリ グリーンアスパラ	パン やきそばめん じゃがいも あぶら ババロア	626	24.5	23.1
11 げつ	ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト パセリ ピーマン たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	ナン じゃがいも バター あぶら さとう	690	31.3	28.2
12 か	ごはん	ぎゅう にゅう	いりどり あつやきたまご なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ みそ	にんじん いんげん たけのこ だいこん ごぼう なめこ ねぎ こんにゃく しいたけ	こめ あぶら かたくりこ	715	29.6	21.5
13 すい	チョコチップ パン	ぎゅう にゅう	フィレオチキン チーズサラダ ABCスープ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり ちんげんさい とうもろこし	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう ゼリー	604	22.2	28.2
14 もく			☆ そつぎょうしき ☆						
15 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	ほきのコーンフ레이크やき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ほき あぶらあげ チーズ さつまあげ わかめ みそ	はくさい ねぎ だいこん えのき にんじん しいたけ きぬさや	こめ コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	595	26.1	19.4
18 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのしょうがやき こんぶあえ ほたとレタスのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて こんぶ	こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし レタス しいたけ しょうが きよみ	こめ かたくりこ ごま あぶら	566	29.1	16.1
19 か	トースト	ぎゅう にゅう	チキンナゲット (小2, 中3) コールスローサラダ やさいのカレースープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン	にんじん いんげん きゃべつ たまねぎ きゅうり	パン ジャム じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	597	24.8	26.5
20 すい			☆ しゅんぶんのひ ☆						
21 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに かきなごまあえ さつまじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ	かきな にんじん だいこん ねぎ もやし しょうが しいたけ	こめ ごま さとう ゼリー	557	17.2	10.8
22 きん			☆ しゅうりょうしき ☆						

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費 口座引き落としは、3月15日(金)です。

栄養価は上: 小学部 平均 610 26.3 21.3
下: 中学部 754 33.0 26.2

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。食卓は豊かな心と体をはぐくみます。

～ぐんまの食育～

