

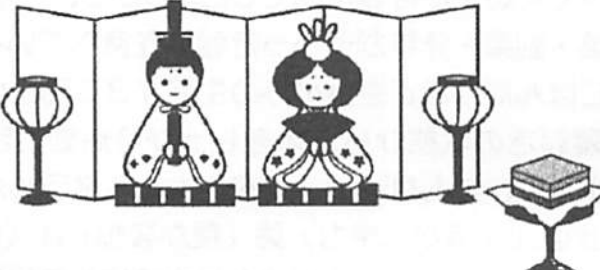




### 3 月 予 定 献 立 表

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
|---|---|--|--|--|---|--|-----------|-----|-----|------|-----|-----|-------|-----|---------|-----|----------|-----|-----|-----|------------|-----|----------|------|----------|------|----------|------|---------|----|-------|-----|
|    |   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 3年生の給食は5日(月)までの予定です   |   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>779</td> </tr> <tr> <td>蛋白g</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>脂肪%</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当g</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウムmg</td> <td>372</td> </tr> <tr> <td>マグネシウムmg</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>鉄mg</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>ビタミンAμgRNI</td> <td>3.7</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1mg</td> <td>2.56</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2mg</td> <td>0.76</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB6mg</td> <td>0.60</td> </tr> <tr> <td>ビタミンCmg</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>食物繊維g</td> <td>5.3</td> </tr> </tbody> </table> |   |  |  |  | 栄養素   | 平均値  | エネルギーkcal | 779 | 蛋白g | 27.7 | 脂肪% | 29% | 食塩相当g | 3.1 | カルシウムmg | 372 | マグネシウムmg | 115 | 鉄mg | 3.1 | ビタミンAμgRNI | 3.7 | ビタミンB1mg | 2.56 | ビタミンB2mg | 0.76 | ビタミンB6mg | 0.60 | ビタミンCmg | 36 | 食物繊維g | 5.3 |
| 栄養素   | 平均値   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| エネルギーkcal   | 779   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 蛋白g   | 27.7  |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 脂肪%   | 29%   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 食塩相当g   | 3.1   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| カルシウムmg   | 372   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| マグネシウムmg  | 115   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 鉄mg   | 3.1   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| ビタミンAμgRNI  | 3.7   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| ビタミンB1mg  | 2.56  |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| ビタミンB2mg  | 0.76  |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| ビタミンB6mg  | 0.60  |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| ビタミンCmg   | 36  |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 食物繊維g   | 5.3   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 1 牛乳<br>ミルクロール<br>クリームシチュー<br>エネルギー<br>783<br>フルーツ<br>Kcal<br>pro 29.9<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 パン プロقوقリー<br>ひよこまめ じゃがいも にんじん<br>ハム 小麦粉 グリーンピース<br>あさり 油 たまねぎ<br>牛乳 バター キャベツ<br>チーズ コーン<br>いよかん  | 2 牛乳<br>ちらしずし<br>ごま和え<br>エネルギー<br>733<br>すまし汁<br>ひなあられ<br>Kcal<br>pro 25.4<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 にんじん<br>油揚げ 小麦 小松菜<br>たまご ふろ 小松菜<br>みそ きなとう えだまめ<br>牛乳 ひなあられ たまねぎ<br>わかめ 油 だいこん<br>寒天 ごま                  | 5 牛乳<br>ごはん<br>チキンカツ<br>エネルギー<br>820<br>白菜のおかか和え<br>みそ汁<br>Kcal<br>pro 31.3<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 小松菜<br>とうふ 小麦粉 にんじん<br>かつお節 パン粉 はくさい<br>みそ さとう だいこん<br>たまご 油 もも<br>牛乳 わかめ                               | 6 牛乳<br>ごはん<br>とうふのカレー煮<br>エネルギー<br>778<br>ホロホロ和え<br>Kcal<br>pro 27.3<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>ぶた肉 米 にんじん<br>とうふ 小麦粉 チンゲンサイ<br>たまご さとう 小松菜<br>牛乳 油 たまねぎ<br>バター きくらげ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり              | 7 牛乳<br>ごはん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>エネルギー<br>806<br>パンパンジーサラダ<br>たまごスープ<br>Kcal<br>pro 30.1<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>ちくわ 米 にんじん<br>とり肉 じゃがいも 小松菜<br>たまご 小麦粉 きゅうり<br>牛乳 さとう キャベツ<br>青のり 油 たまねぎ<br>ごま  | 8 牛乳<br>はいがパンズ<br>五目うどん<br>エネルギー<br>723<br>五目キンピラ<br>Kcal<br>pro 28.4<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 パン にんじん<br>油揚げ うどん ごぼう<br>なた 油 れんこん<br>さつまあげ ねぎ<br>牛乳 たまねぎ | 9 牛乳<br>チキンカレー<br>ゆかりあえ<br>エネルギー<br>793<br>フルーツ<br>Kcal<br>pro 22.3<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 プロقوقリー<br>牛乳 小麦 にんじん<br>じゃがいも しそ<br>小麦粉 にんにく<br>さとう だいこん<br>油 キャベツ<br>バター きゅうり<br>たまねぎ りんご |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 12 牛乳<br>ビーフライス<br>中学年 ツナサラダ<br>エネルギー<br>760<br>キムチスープ<br>Kcal<br>pro 26.2<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>牛肉 米 小松菜<br>ぶた肉 小麦粉 にんじん<br>シーチキン じゃがいも チンゲンサイ<br>とうふ 油 はくさい<br>牛乳 たまねぎ<br>キャベツ はくさい<br>もやし ねぎ<br>たけのこ  | 13 牛乳<br>ごはん<br>コロッケ<br>中学年 エネルギー<br>810<br>切干のびりから炒め<br>とん汁<br>Kcal<br>pro 28.2<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>ぶた肉 米 にんじん<br>とうふ じゃがいも 小松菜<br>みそ こんにやく 切り干し大根<br>牛乳 小麦粉 ねぎ<br>パン粉 たまねぎ<br>ごま                             | 14 牛乳<br>ごはん<br>肉団子の中華炒め<br>中学年 エネルギー<br>858<br>トックススープ<br>フルーツ<br>Kcal<br>pro 26.8<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 にんじん<br>うずら卵 もち ビーマン<br>ペーコン さつまいも ほうれん草<br>たまご ねぎ トマト<br>牛乳 しょうが たまねぎ<br>きくらげ だし<br>えのきだけ オレンジ | 15 牛乳<br>はいが食パン<br>中学年 エネルギー<br>789<br>クリームスバゲティ<br>かみかみサラダ<br>Kcal<br>pro 29.5<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>ペーコン パン にんじん<br>いか スバゲティ たまねぎ<br>牛乳 小麦粉 キヤベツ<br>チーズ 油 ぶなしめじ<br>バター グリーンピース<br>ごま だいこん<br>きゅうり ごぼう | 16 牛乳<br>ごはん<br>中学年 エネルギー<br>734<br>どり野菜<br>シルバーサラダ<br>Kcal<br>pro 25.9<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 にんじん<br>ハム こんにやく はくさい<br>とうふ はるさめ えのきだけ<br>みそ にんにく<br>牛乳 きゅうり もやし<br>コーン ねぎ<br>キャベツ |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| 19 牛乳<br>ごはん<br>中学年 エネルギー<br>721<br>肉じゃが<br>だいにんサラダ<br>Kcal<br>pro 25.6<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>牛肉 米 にんじん<br>ぶた肉 じゃがいも ごぼう<br>シーチキン こんにやく たまねぎ<br>牛乳 さとう グリーンピース<br>油 だいこん<br>きゅうり   | 20 牛乳<br>ごはん<br>中学年 エネルギー<br>773<br>ギョウザ<br>中華あえ<br>サンラータン<br>Kcal<br>pro 28.1<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 にんじん<br>ぶた肉 じゃがいも チンゲンサイ<br>ハム 小麦粉 きくらげ<br>とうふ さとう キャベツ<br>たまご かたくりこ<br>牛乳 油 きゅうり<br>ごま えのきだけ<br>たけのこ | 21<br>春分の日<br>  | 22 牛乳<br>ミルク食パン<br>中学年 エネルギー<br>720<br>ビーフシチュー<br>ひじきサラダ<br>Kcal<br>pro 27.2<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>牛肉 パン プロقوقリー<br>ハム じゃがいも にんじん<br>牛乳 小麦粉 マッシュルーム<br>ひじき さとう たまねぎ<br>油 キャベツ<br>バター きゅうり               | 23 牛乳<br>ソボロごはん<br>中学年 エネルギー<br>857<br>かぼちゃコロッケ<br>みそ汁<br>Kcal<br>pro 31.4<br>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C<br>とり肉 米 にんじん<br>たまご 小麦 小松菜<br>みそ 小麦粉 かぼちゃ<br>牛乳 パン粉 たまねぎ<br>わかめ 油 だいこん                   |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| ~ 3月3日はひなまつり!! ~  |   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
| <p>ひなまつりは、昔は桃の花の咲く頃におこなわれた行事だったことから、別名を『桃の節句』と言われています。桃の花は美しいだけでなく、魔除けの力があるとも信じられていました。</p> <p>ひなまつりに食べるひし餅も、赤色は桃の花、白は雪、緑は草をあらわし、『雪の下に緑が息つきはじめ、桃の花がほころぶ』という春の様子を表現しています。</p> <p>ひなあられも、そんなひし餅を外出先でも食べられるように細かくしたのが始まりといわれます。</p>  |   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |
|   |   |  |  |  |   |  |           |     |     |      |     |     |       |     |         |     |          |     |     |     |            |     |          |      |          |      |          |      |         |    |       |     |