



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



令和2年度

給食回数 15回

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	こんだて		おもなざいりょうとはたらき						エネルギー Kcal	脂肪
			あかのだべもの けつえき・きんにく・ほねにちる		きいろのだべもの エネルギーになる		みどりのだべもの からだのちょうしをととのえる		たんぱく質	食塩相当量
1 月	チキンライス はるキャベツのスープ スパイシービーンズ	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら でんぷん バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム グリーンピース	632 25.1	21.6 2.5		
2 火	ごはん さけのオイルやき きんぴら みそしる	ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	わかめ こんにゃく にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ ごぼう	643 29.7	15.7 2.6		
3 水	ごもくずし えびフライ すましじる フルーツジュレ	ぎゅうにゅう	えび あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら むぎ ゼリー パン パン	きざみのり にんじん さやえんどう こまつな ほししいたけ かんぴょう ながねぎ えのきたけ はくとうかん パインかん みかんかん ももジュース	661 24.3	19.3 2.3		
4 木	コッパパン ホキのアーモンドあげ やさいスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう	ホキ たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎ みかんジャム アーモンド	にんじん レタス キャベツ パセリ	575 27.8	25.0 2.8		
5 金	むぎごはん しせんどうふ ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり もやし	651 27.9	18.6 2.6		
8 月	ごはん さわらのごまみそやき けんちんじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも ごま	こんにゃく にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ ごぼう きよみオレンジ	651 28.8	18.1 2.2		
9 火	ココアあげパン コーンシチュー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マーガリン じゃがいも バター こむぎ ココア	にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ たまねぎ マッシュルーム	642 22.6	27.2 2.4		
10 水	にくうどん キャベツのおかかあえ いちごむしパン カシューナッツ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ はなかつお たまご	ぎゅうにゅう	うどん あぶら ホットケーキ いちごジャム カシューナッツ	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな えのきたけ もやし いちご	599 24.7	22.1 2.4		
11 木	ごまごはん ぶたにくのしょうがやき こづゆ(ふくしまけん) いとこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ほたてがし	ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら むぎ ごま さといも さとう やきふ	いとこんぶ にんじん しょうが しらたき さやいんげん だいこん ほししいたけ	602 22.8	19.8 2.5		
12 金	さんしょくそぼろどん れんこんチップス みそしる	ぎゅうにゅう	たまご とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう	にんじん だいこん れんこん ながねぎ わかめ	633 24.9	19.0 2.5		
15 月	レンチリヤス カレーシチュー いかとハムのサラダ	ぎゅうにゅう	レンズまめ ぶたにく いか だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ しょうが グリーンピース トマトピューレ	658 23.3	20.0 1.9		
16 火	せきはん めひかりのからあげ うどのきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう	めひかり とりにく さきげ とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら もちごめ ごま でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう えのきたけ こまつな うど こんにゃく	686 28.4	22.4 2.7		
17 水	チーストースト ポトフ こまつなのソテー	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ パセリ たまねぎ セロリ とうもろこし	631 27.1	26.9 2.9		
18 木	コーンみそラーメン UFOぎょうざ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ぶたにく かんでんかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ ごま ごまあぶら	りんごかん とうもろこし にんにく にんじん もやし しょうが にら ながねぎ キャベツ はくとうかん パインかん	626 23.0	23.0 2.6		
19 金	おたのしみ給食							624 21.6	18.7 2.4	

\*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
\*栄養価は、中学年の量のもので、(セレクトの日は、平均量になります。)

＜今月の平均提供栄養量＞

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
634	25.5	21.2	2.2