



3月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 13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	脂質 g
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねになる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		たんぱく質 g	食塩相当量 g
1 火	きなこあげパン ポークビーンズ もやしソテー	ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ はム ぶたにく ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん セロリ もやし たまねぎ グリーンピース トマトピューレ	690 28.0	26.3 2.8		
2 水	げんまいごはん ちゅうかスープ チンジャオロースー ミックスナッツ	ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	ごはん あぶら げんまい さとう でんぷん ミックスナッツ	こまつな きくらげ たまねぎ ほししいたけ ピーマン しょうが たけのこみず	665 30.8	26.9 2.3		
3 木	ごもくずし ししゃものからあげ わかめじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ なまわかめ ししゃも きざみのり とりにく とうふ	ごはん あぶら でんぷん	にんじん さやえんどう しょうが ほししいたけ えのきたけ こまつな かんぴょう きよみオレンジ たけのこみず	593 25.4	21.5 2.8		
4 金	ドライカレー かぶとかいばしらのスープ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ ほたてがい ベーコン	ごはん あぶら こむぎこ ゼリーふんまつ さとう	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん トマトかん ゆずかじゅう にんにく かぶ まいたけみず	635 26.1	15.2 2.7		
7 月	ソフトフランスパン さけのシチュー ブロッコリーとハムのソテー	ぎゅうにゅう	さけ ぎゅうにゅう ベーコン ハム だっしふんにゅう チーズ	パン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん マッシュルームみず たまねぎ ブロッコリー キャベツ パセリ	637 30.1	21.3 2.6		
8 火	きのこツナのわふうスパゲティ キャベツとじゃこのソテー とうにゅうココアケーキ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう ツナかん とうにゅう きざみのり チーズ ちりめんじゃこ	スパゲティ あぶら オリーブゆ ホットケーキ	にんにく まいたけ キャベツ エリンギ たまねぎ ほんしめじ ホールコーンかん	641 26.8	23.3 2.5		
9 水	むぎごはん なまあげのしせんに ごもくスープ アーモンド	ぎゅうにゅう	なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さとう むぎ でんぷん ごまあぶら はるさめ アーモンド	たまねぎ にんじん こまつな しょうが もやし ほししいたけ にんにく たけのこみず	642 24.8	21.9 1.7		
10 木	ごはん ちくさたまご ごまみそじる キャベツのおかかえ	ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず とうふ はなかつお	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ながねぎ もやし	651 26.0	19.4 2.6		
11 金	ロールパン ホキのおうごんやき マカロニスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ホキ ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく	パン じゃがいも マカロニ パンこ	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルームみず ホールコーンかん みかんかん おうとうかん はくとうかん パインかん クリームコーンかん	694 29.5	20.4 2.8		
14 月	せきはん さわらのしおやき なのはなのびたし さわにわん	ぎゅうにゅう	ささげ ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ はなかつお	ごはん さとう もちごめ あぶら ごま	しょうが ごぼう えのきたけ なばな にんじん はんのうねぎ キャベツ うど	633 30.4	17.8 2.6		
15 火	こめこロールパン カレーシチュー バリバリサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パン あぶら じゃがいも はちみつ こむぎこ ワンタンのかわ マーガリン ごまあぶら	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーンかん にんにく れいとうパイン トマトピューレ	667 26.2	24.5 2.7		
16 水	ごはん あかうおのわふうマリネ けんちんじる てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう	あかうお ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう しょうしんこ さといも こんにゃく	たまねぎ ながねぎ えのきたけ だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう	684 30.3	20.7 2.3		
17 木	おたのしみ給食								

*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	脂質 g	食塩 g
648	26.8	20.8	2.5