



3月 きゅうしょくこんだてひょう



令和4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どとのえる		たんぱく質 g	食塩相当量 g
1 水	ロールパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン もやしとキャベツのスープ きよみオレンジ	ぶたにく とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら	じゃがいも はるさめ	にんじん たまねぎ パセリ	もやし しょうが キャベツ ねぎ にんにく きよみオレンジ	601 23.8	23.9 2.9
2 木	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ こまつなとさくらえびのあえもの あじつけにぼし	ぶたにく さくらえび あじつけにぼし	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん あぶら こまあぶら	さとう でんぶん こま	たまねぎ にんじん しょうが	にんにく ちんげんさい ねぎ こまつな	617 26.7	18.5 1.8
3 金	ごもくずし ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ さわにわん ひなまつり きゅうしょく	あかうお ぶたにく きざみのり	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん	さとう でんぶん	にんじん しいたけ かんぴょう	さやえんどう えのきたけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	609 24.8	21.7 2.6
6 月	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう キャベツのソテー ヨーグルトケーキ こぶくろアーモンド	ぶたにく ハム ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご チーズ	スパゲティ あぶら ミックスコ	さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト キャベツ	640 25.0	25.1 2.6
7 火	わかめごはん ぎゅうにゅう UFOぎょうざ みそしる 6ねんせい リクエストきゅうしょく	ぶたにく わかめごはんのもと わかめ	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	じゃがいも ぎょうざのかわ	キャベツ ねぎ にら	にんにく しょうが たまねぎ こまつな	637 19.4	16.6 2.5
8 水	コッペパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー こまつなのソテー いよかん	とりにく ハム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら マーガリン	じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	パセリ こまつな いよかん	617 24.5	20.9 2.6
9 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしハンバーグ どさんこじる	ぶたにく いわし とうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ごはん あぶら パンこ でんぶん	じゃがいも さとう バター	たまねぎ しいたけ にんじん	しょうが ねぎ こまつな	654 27.7	20.2 2.2
10 金	やきカレーパン ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ レタスとぶたにくのスープ かたぬきチーズ	ぶたにく だいたい チーズ	ぎゅうにゅう ツナ	パン パンこ あぶら	こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ	619 27.3	28.7 3.0
13 月	サンマーメン ぎゅうにゅう まぐろのかりんとうがらめ フルーツゼリー	まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう だいたい	めん あぶら ごまあぶら ゼリーふんまつ	でんぶん さとう	もやし にんじん キャベツ	ピーマン しいたけ にんにく みかん パイン	614 30.5	23.1 2.5
14 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ツナとまめのオムレツ やさしいばたけのスープ カシューナッツ	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう たまご	パン あぶら マカロニ カシューナッツ	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな	キャベツ セロリ トマト	644 29.3	28.4 2.8
15 水	ごはん ぎゅうにゅう まめまめドライカレー ようふうかきたまじる フルーツあえ	ぶたにく ベーコン だいたい レンズまめ	ぎゅうにゅう たまご かんでんかん	ごはん あぶら こむぎこ	じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく	ピーマン トマト パセリ みかんかじゅう	670 23.9	18.9 2.4
16 木	せきはん ぎゅうにゅう めひかりのからあげ なばなのにびたし すましじる そつぎょうおいわい きゅうしょく	めひかり とりにく はなかつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ あすき	ごはん あぶら でんぶん	もちごめ さとう こま	なばな キャベツ	ねぎ こまつな にんじん	649 26.3	19.7 2.4
17 金	 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。

<今月の平均提供栄養量>

*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。)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
---------------	------------	---------	---------

630	25.1	21.1	2.5
-----	------	------	-----