

3月 学校給食こんだて表

(幼・小学校用) 射水市学校給食センター

平成27年 3月

日 曜	こんだてめい	あか 体をつくるもとになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
2月	・ごはん ・いわしのうめに ・はりはりあえ ・じゃがいものそぼろに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ごはん さとう ごま じゃがいも こんにやく でんぷん	はくさい こまつな しょうが きりぼしだいこん にんじん たまねぎ いんげん	
3火	・かわりちらしすし● ・さけのマヨネーズやき★ ・なばなのアーモンドあえ ・しらたまだんごじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり さけ とうふ	ごはん さとう マヨネーズ ごま アーモンド しらたまだんご あぶら さくらもち	にんじん ごぼう れんこん えだまめ ねぎ もやし たまねぎ えのき なばな キャベツ	
4水	・コッペパン ・とうふハンバーグ(幼稚園:ハンバーグ) ・ブロッコリーサラダ ・しろいんげんまめのシチュー◎ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふハンバーグ (幼:ハンバーグ) しろいんげんまめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	新湊小5年生
5木	・ごはん ・ひとくちトンカツ★◎ ・チンゲンサイのソテー ・じゃがいものみそする ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう トンカツ ベーコン あぶらあげ みそ わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも	キャベツ あかピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのき ねぎ	
6金	・こめこパン ・いかとひよこまめのチリソース ・ほうれんそうのサラダ★ ・たまごとコーンのスープ★ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか ひよこまめ ベーコン たまご	こめこパン でんぷん あぶら さとう カシューナッツ マカロニ マヨネーズ	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのき パイン コーン	
9月	・ごはん ・ぶたにくのんにくいため ・さんしょくひたし ・さといものみそする ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま さといも	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし だいこん えのき ねぎ	
10火	・むぎごはん ・ポークカレー◎ ・わかさぎフリッター ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかさぎ かいそう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり キャベツ	
11水	・ミニコッペパン ・たまごやき★◎ ・ひじきサラダ★ ・かやくうどん ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごやき ひじき とりにく あぶらあげ やわらかかまぼこ	コッペパン さとう マヨネーズ ごま うどん	きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	
12木	・ごはん ・さわらのてりやき ・きんぴらごぼう ・にらたまじる★ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ たまご のり	ごはん あぶら こんにやく ごま でんぷん さとう	しょうが ごぼう にんじん いんげん たまねぎ たけのこ ニラ ねぎ オレンジ	
13金	・ごはん(幼稚園:わかめごはん) ・あじのごまやき ・はくさいのそくせきづけ ・みそおでん★ ・おいわいいちごゼリー(幼稚園のみ)● ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじ こんぶ あつあげ つみれ うずらたまご みそ	ごはん(幼:わかめごはん) ごま さといも こんにやく さとう ぎんなん あぶら ゼリー	はくさい みずな きゅうり だいこん にんじん	
16月	・ごはん ・にくしゅうまい● ・くきわかめのきんぴら ・マーボーどうふ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくしゅうまい くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごま でんぷん	ごぼう にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	幼稚園
17火	・わかめごはん ・エビフライ※ ・あおなのコーンあえ ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう エビフライ とうふ やわらかかまぼこ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ふ でんぷん クレープ	こまつな キャベツ コーン たけのこ えのき	幼稚園
19木	・ごはん ・さばのカレーあげ ・あおなのごまみそあえ ・あつあげのちゅうかに★ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ うずらたまご	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	こまつな えのき はくさい だいこん にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが チンゲンサイ	幼稚園 全小学校6年生
20金	・しょくパン ・あかうおのレモンソースかけ ・カラフルサラダ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお とりにく しろいんげんまめ チーズ	しょくパン でんぷん さとう みずあめ あぶら じゃがいも	ブロッコリー キャベツ きゅうり きピーマン にんじん たまねぎ パセリ レモン	幼稚園 全小学校6年生
23月	・ごはん ・とりにくとだいずのナッツあえ● ・はくさいとみずなのおひたし ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう アーモンド ごま さつまいも じゃがいも	はくさい きゅうり みずな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	幼稚園 全小学校6年生

今月の射水の食材・・・えだまめ・ねぎ

※ 食材料の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に
印を付けましたので、参考にしてください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※
ピーナッツ…▲ 大豆・豆乳(豆腐など加工食品は除く)…●

これまで食についていろいろ勉強してきましたが、最終的な目標は「食の自立」です。

「元気でがんばるために栄養バランスよく食べる」「衛生的に調理する」「残さず食べる」「後片付けをきちんとする」などが「食の自立」です。来月には、学年が一つ上がります。これからも少しずつ「食の自立」を目指してがんばってください。

