



平成27年度(2016年)3月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく		のみもの	つかうもの	献立名	おもなざいりょう			エネルギー	
	つけるもの					主に血や肉や骨になるもの	主に身体の調子をよくするもの	主に働く力のもとになるもの		たんぱく しつ
						(あかいろのしよくひん)	(みどりいろのしよくひん)	(きいろのしよくひん)		
1 ・ 火	はくはん	はっこうにゆう	はし	フェジョア ^グ ふう(にくとまめのにこみ) チキンのパルメジアーナ(チーストマトソース)	くろまめ ベーコン ウインナーソーセージ チーズ はっこうにゆう チキカツ	セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく パジル	せいはいくまい じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら	699kcal 24.0g		
ブラジルりょうり										
2 ・ 水	はくはん	ぎゆうにゆう	スプーン フォーク	ポークカレー はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) いちごのおこめスティックケーキ	かまぼこ ぶたにくぎゆうにゆう	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト セロリー	はるさめ こむぎこ せいはいくまい なたねあぶら ドレッシング おこめのいちごケーキ	781kcal 24.3g		
3 ・ 木	はくはん	ぎゆうにゆう	はし	さくらかまぼこのすましじる あかうおのかすづけやき さんしよくゼリー	とうふ かまぼこぎゆうにゆう あかうおのかすづけ	だいこん たまねぎ ながねぎ ゆかり ねみつば	せいはいくまい	581kcal 23.7g		
ゆかりふりかけ		ひなまつりこんだて								
4 ・ 金	デニッシュパン	コーヒーミルク	スプーン フォーク	ポークシチュー フライドポテト ポイルやさしい(フレンチドレッシング)	あおだいず ぶたにく コーヒーミルク	キャベツ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー	こむぎこ じゃがいも なたねあぶら パン ドレッシング	649kcal 20.8g		
7 ・ 月	ちゅうかごもくごはん	ぎゆうにゆう	はし	シューマイ2こ3こ かんこくサンドアップふう	とうふ ぶたにくうずらたまご ぎゆうにゆう シューマイ ごもくに	たけのこ にら にんじん にんにく ながねぎ はくさい	せいはいくまい もちごめ トック ごま ごまあぶら なたねあぶら	665kcal 26.9g		
8 ・ 火	ソフトめん	ぎゆうにゆう	スプーン フォーク	ヘルシーミートソース ポイルキャベツ (ソイドレッシング) もも&キラキラコンニャクゼリー	だいず ぶたにくぎゆうにゆう	キャベツ セロリー たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく ねみつば おうとう	ソフトめん しらたまコンニャクゼリー なたねあぶら ドレッシング	730kcal 27.7g		
9 ・ 水	しゃげのアロス(たきこみごはん)	ぎゆうにゆう	はし	ヒカド(さつまいもスープ) イカのブラバソース(ピリからソース) カステラ	あおだいず さけ ツナレいか とりにく ぎゆうにゆう カステラ	だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく ながねぎ しいたけ	せいはいくまい さつまいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	671kcal 27.5g		
ながさきけんきょうどりょうり										
10 ・ 木	ココアあげパン	ぎゆうにゆう	スプーン フォーク	えびのクリームに ベーコンポテト	だっしふんにゆう えび ショルダーベーコン ぎゆうにゆう	たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ ピーマン あかピーマン マッシュルーム	じゃがいも なたねあぶら パン きびぎとう	608kcal 22.9g		
さとうのひ										
11 ・ 金	キャロットライス	りんごジュース	スプーン フォーク	ポークストロガノフ コロコロサラダ(わふうドレッシング)	あおだいず ぶたにくなまクリーム	だいこん たまねぎ ホールコーン トマト にんじんジュース マッシュルーム りんごジュース	こむぎこ せいはいくまい なたねあぶら バター ドレッシング	720kcal 17.1g		
14 ・ 月	ミルクパン(かしわがた)	ぎゆうにゆう	スプーン フォーク	ハートのおこめスープ とりにくのてりやき もやしわかいそうサラダ(たまねぎドレッシング) さくらゼリー	あおだいず わかめ とりにく ショルダーベーコン ぎゆうにゆう チーズ	セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん もやし さくらゼリー	こめマカロニ じゃがいも ごまあぶら パン ドレッシング	614kcal 33.7g		
スライスチーズ		ホワイトデーこんだて								
15 ・ 火	はくはん	ぎゆうにゆう	はし スプーン	ピピンバ パンパンジーサラダ(ちゅうかドレッシング)	みそ とりにく ぶたにくぎゆうにゆう	キャベツ しょうが ぜんまい たけのこ ホールコーン にら にんじん にんにく ほうれんそう もやし だいずもやし はくさいキムチ	はるさめ せいはいくまい でんぷん ごまごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	657kcal 26.7g		



平成27年度(2016年)3月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく				おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの	のみもの	つかうもの	献立名	主に血や肉や骨になるもの	主に身体の調子をよくするもの	主に働く力のもとになるもの	たんぱく しつ
					(あかいろのしよくひん)	(みどりいろのしよくひん)	(きいろのしよくひん)	
16 ・ 水	げんまいごはん	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	まあじのさんがやき とうふのスープ おはぎ	とうふ ぶたにくぎゅうにゅう わかめふりかけ	こまつな たまねぎ にんじん はくさい	はつがげんまい せいはいくまい でんぷん なたねあぶら	708kcal
	わかめふりかけ			17日はおひがんです！				25.3g
17 ・ 木	くにたちさんほうれんそうパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	キャベツのクリームに サーモンのバジルオリーブやき りんごのコンポート	キングサーモン ウインナーソーセージ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな セロリー たまねぎ にんじん りんご バジル	こむぎこじやがいも なたねあぶら オリーブあぶら パン	643kcal
								26.5g
18 ・ 金	ごもくみそラーメン	ぎゅうにゅう	はし	とりにくのからあげ2こ とうふかいそサラダ(ちゅうかドレッシング) プレーンむしパン カミカミにぼし(グラス1ふくら)	みそ とうふ わかめ にぼし なるとまき とりにく ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな しょうが ホールコーン にんにく ながねぎ もやし	むしパン ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	654kcal
								34.8g
22 ・ 火	たいめし	ぎゅうにゅう	はし	いわいなるとのすましじる ちぐさやき くにたちさんほうれんそうアイス	とうふ またい なるとまき ぎゅうにゅう ちぐさやき ほうれんそうアイス	こまつな だいこん ながねぎ しいたけ	せいはいくまい はなふ	666kcal
								21.9g
23 ・ 水	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	やさいスープ てづくりこめこハンバーグトマトソース コールスロー(フレンチドレッシング)	ぶたにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな たまねぎ ホールコーン トマト にんじん はくさい しめじ マッシュルーム	パン さとう なたねあぶら こめパンこ ノンエッグマヨネーズ	585kcal
								23.4g

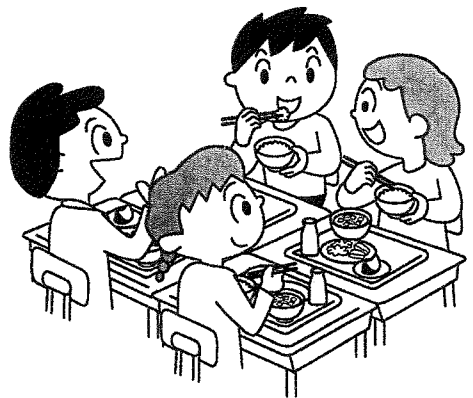
※材料の都合により、多少の献立変更があります。
 ※栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準としていますが、おおむね
 低学年(1~2年)は、0.9・高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

平均摂取量
664キロカロリー 25.4グラム

こんげつ
 ●今月のくにたちのやさい●
 ほうれんそう
 せいはいくまい
 もちごめ
 さんぶつ つか
 ●くにたちの産物を使ったもの●
 くにたちさんほうれんそうパン
 くにたちさんほうれんそうアイス



あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この
 1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物
 に苦労したこと……一人ひとり、さまざまな思い出
 があることでしょう。今のクラスで給食を食べる
 のも、残すところあとわずかです。1日1日を大
 切に過ごしてくださいね。
 そして卒業をひかえたみなさんへ……。バランスよ
 く食べることの大切さを忘れずに、これからの人
 生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

市では、給食食材の放射性物質の測定を実施するなど、安全、安心の確認に努めておりますが、給食食材についてアレルギーそのほか健康に不安がある場合は学校にご相談ください。