



3月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

| 日 曜 | 献立名 | おもに熱や力になる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える |
|------|--|--|--------------------------------------|--|
| 2 月 | カレーうどん ちくわの天ぷら ごまドレサダ | ごはん うどん カレールウ あぶら かたくりこ こむぎこ あぶら ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ | たまねぎ にんじん ねぎ キャバス にんじん きゅうり とうもろこし |
| 3 火 | 二色そばろ 小松菜のごま和え すまし汁 | ごはん あぶら さとう あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ | こまつな にんじん キャバス えのき |
| 4 水 | ハニートースト ポークシチュー 和風サラダ | しょくぱん パター さとう はちみつ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング | コーヒ-ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ | たまねぎ にんじん キャバス にんじん きゅうり とうもろこし |
| 5 木 | チキンのコーンフ레이크焼き ゆかりキャバス そうめん汁 | ごはん エッグケアマヨネーズ コーンフ레이크 ぱんこ チーズ そうめん | のむヨーグルト とりにく ちくわ | キャバス ゆかりこ ねぎ しめじ ほししいたけ たまねぎ にんじん |
| 6 金 | ビビンバ ねぎごまスープ パイン缶 | ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく | もやし こまつな にんにく にんじん にんじん しょうが ねぎ パインかん |
| 9 月 | ドライカレー コンソメスープ ももゼリー | ごはん あぶら こむぎこ さとう ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャバス にんじん たまねぎ |
| 10 火 | みそカツ ゆでキャバス わかめスープ | ごはん こむぎこ ぱんこ あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら | ヨーグルト とりにく たまご みそ わかめ | にんにく ぎゃべつ えのき たまねぎ |
| 11 水 | 揚げパン ミートスパゲティ バリバリサラダ | コッパン あぶら さとう スパゲティ あぶら さとう ポテトチップス ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく | たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャバス きゅうり とうもろこし にんじん |
| 12 木 | お好み焼き ワンタンスープ フルーツポンチ | こむぎこ ながいも あげだま エッグケアマヨネーズ ワンタンめん さとう | のむヨーグルト ぶたにく たまご あおりのり かつおぶし | キャバス ねぎ にんじん はくさい もやし ももかん パインかん |
| 13 金 | 魚ごはん マカロニサラダ みそ汁 | ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう ツナ ロースハム あぶらあげ みそ | にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ はくさい |
| 16 月 | カレー カップエッグ フルーツヨーグルト | ごはん じゃがいも あぶら カレールウ エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん ももかん パインかん |
| 17 火 | ハンバーグ ゆでキャバス ABCマカロニスープ アイスクリーム | ごはん ぱん さとう マカロニ アイスクリーム | のむヨーグルト ぶたにく とりにく たまご ぶたにく | たまねぎ キャバス にんじん たまねぎ ねぎ |
| 18 水 | キムチチャーハン 鶏のから揚げ 豚汁 お祝いケーキ | ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら ケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ ねぎ キムチ しょうが だいこん にんじん えのき |

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

バランスよく食べることができましたか？

食品は、おもにふくまれる「栄養素」の体内での働きによって3つのグループにわけることができます。それぞれのグループからいろいろな食品を組み合わせて食べると栄養のバランスがよくなります。

★ のりやわかめなどの海そうは、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」に分るいすることもあります。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!

