



3月分 よていこんだてひょう ようちえん



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)		
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)						
1火	お別れ遠足のため給食はありません									
2水	【6年生が考えたこんだて①】 ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	こめ さとう 大豆マヨネーズ でんぷん	あぶら じゃがいも しらたま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ わかめ しろみそ だいず ぶたにく	たまねぎ キャベツ だいこん	にんじん きゅうり こまつな	524	17.9	18.3	2.0
3木	ちらしずし 牛乳 ちくわのからあげ 野菜の塩昆布あえ すまし汁	こめ さとう でんぷん ごま あぶら		あぶらあげ ちくわ たまご こんぶ ぎゅうにゅう とりにく なると	ほししいたけ れんこん はくさい だいこん	にんじん グリーンピース こまつな たまねぎ	447	16.9	13.4	2.2
4金	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとブロッコリーサラダ	こめ じゃがいも カレールー	おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんじん グリーンピース ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	462	17.7	13.6	1.6
7月	【6年生が考えたこんだて②】 ごはん のり 牛乳 とり肉のゆずしょうゆ焼き ひじきのいり煮 みそ汁	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも		のり ぎゅうにゅう とり肉 ちくわ ひじき わかめ とうふ しろみそ	りんご にんじん だいこん キャベツ	ゆず こまつな ねぎ	474	21.5	16.2	2.1
8火	【6年生が考えたこんだて③】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ みそ汁	こめ さとう ごま		ぎゅうにゅう さば あかみそ あぶらあげ わかめ しろみそ	しょうが にんじん もやし はくさい	ほうれん草 キャベツ だいこん ねぎ	513	20.4	21.6	2.0
9水	ごはん 牛乳 コロック 納豆あえ すまし汁 ミルメーク	こめ じゃがいも あぶら ごま ミルメーク パン粉	さとう こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう なつとう とうふ	こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ	キャベツ だいこん ほうれん草 いんげん	544	17.4	17.5	1.9
10木	ごはん 牛乳 ユーリンチー チーズサラダ キムチスープ お祝いクレープ	こめ あぶら でんぷん こめこ さとう ごまあぶら クレープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく とうふ しろみそ	はくさい キャベツ にんじん ごぼう	ねぎ きゅうり だいこん ほうれん草	582	24.8	22.4	2.0
11金	こくとうパン ハーフやきそば 牛乳 トマトオムレツ ごぼうサラダ	パン 中華めん あぶら 大豆マヨネーズ ごま でんぷん さとう		ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん トマト もやし きゅうり	たまねぎ キャベツ ごぼう コーン	471	17.5	18.7	2.1
14月	【6年生が考えたこんだて④】 発芽玄米入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ きんぴら 具だくさん汁 ヨーグルト	こめ でんぷん こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ しろみそ ヨーグルト	しょうが にんじん こまつな だいこん	ごぼう ほうれん草 だいこん	570	23.7	20.9	1.9
15火	そつえんしき おめでとございます									
16水	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ 大根サラダ ポトフ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん		ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ウィナー とりにく だいず	キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー	だいこん にんじん はくさい にら	485	19.6	16.7	2.1
17木	マーボーどん 牛乳 レバーとお芋のあげからめ	こめ さとう じゃがいも こめこ	ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ とりレバー	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ	にんにく たまねぎ グリーンピース にら	540	24.0	18.1	1.8
18金	きなこあげパン 牛乳 煮たまご 中華スープ チーズ	パン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく わかめ チーズ	コーン にんじん キャベツ	ねぎ たまねぎ もやし	461	22.2	22.2	2.2
22火	わかめごはん 牛乳 メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ とん汁	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら		わかめ ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あぶらあげ しろみそ とりにく だいず	キャベツ にんじん だいこん こまつな	きゅうり ごぼう たまねぎ	542	22.0	21.9	2.4
23水	ごはん 牛乳 すずきのチリソースがけ 野菜 いため もずく入りかきたま汁 チョコクレープ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	でんぷん さとう クレープ	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく とりにく とうふ たまご もずく	しょうが にんじん もやし ほししいたけ	たまねぎ キャベツ こまつな	580	27.2	22.3	2.0
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満	

【春キャベツ】

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できますね。
これからが旬の春キャベツは、軽くて緩く巻いているのが特徴です。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、春キャベツの葉はみずみずしくてやわらかいので、生食がおすすめです。

