



3月 予定献立表



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	I補キ (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
2	月	わかめごはん 牛乳 じゃがいものオイスターソースいため とうふスープ ぶどう	ごはん じゃがいも あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ピーマン たけのこ にんじん いら ねぶかねぎ もやし ほししいたけ ぶどう	666	21.1
3	火	ちらしずし 牛乳 さわらのさいきょう焼き 菜の花のおひたし すまし汁 ひなあられ	ごはん さとう あぶら ごま あられ	あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう さわら とうふ さばぶし	たけのこ にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ さやえんどう なばな しめじ みつば まいたけ	709	28.5
4	水	米粉パン 牛乳 五目焼きそば サンラータン	パン こめこ ちゅうかめん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	765	32.1
5	木	麦ごはん 牛乳 味付けのり さんまのかぼ焼き さつま汁	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう のり さんま とりにく	しょうが にんじん ごぼう ねぶかねぎ	732	24.3
6	金	カレーライス(麦ごはん・ポークカレー) 牛乳 コーンサラダ アセロラゼリー	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	758	22.9
9	月	油ひ井(麦ごはん・油ひの卵とし) 牛乳 はっと汁 モンキーバナナ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく さばぶし	にんじん たまねぎ みつば だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ モンキーバナナ	708	23.2
10	火	ごはん 牛乳 さばのみそに じゃがいもと白菜のみそ汁 もも缶	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ さばぶし	しょうが はくさい もも(缶)	706	26.8
11	水	ココアあげパン 牛乳 ラザニア わかめスープ	パン さとう アモンド あぶら ラザニア ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ とうふ ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく ねぶかねぎ	734	26.6
12	木	大豆いひじきごはん 牛乳 根菜のもの ほうれんそうのごまあえ マンゴーあんじゆん	ごはん おおむぎ さとう ごま さつまいも あぶら	ひじき だいず とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう たけのこ さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ ほうれんそう もやし マンゴー	693	24.8
13	金	~ホワイトデーメニュー~ スパゲッティナポリタン 牛乳 野菜のポトフ アイス入り大福	スパゲッティ あぶら じゃがいも もち	ハム チーズ ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ アイスクリーム	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく ブロッコリー	701	25.0
16	月	麦ごはん 牛乳 さけのねぎみそ焼き とん汁 いちご	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ さばぶし	ねぶかねぎ にんじん ごぼう だいこん いちご	678	28.6
17	火	卒業祝いお楽しみ給食					
18	水	卒業式					
19	木	~5年生のみ給食~ 麦ごはん 牛乳 すぶた はるさめスープ	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ いら ねぶかねぎ もやし ほししいたけ	672	21.3
20	金	~5年生のみ給食~ 麦ごはん 牛乳 五目とうふ スタミナうーめん	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん うーめん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご ひじき	にんじん たまねぎ はくさい さやえんどう にんにく しょうが もやし ねぶかねぎ いら	702	27.9
23	月	振替休業日					
24	火	4校時授業 修了式 (給食なし)					

坪沼小の人気メニューを味わおう!

※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※ 献立内容は変更することがあります。

~今月の目標~ 給食の反省をしよう

本校5・6年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 725 kcal
- ・たんぱく質 27.2 g

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×