



3月の予定献立表

今月の給食目標
1ねんかんのしよくせいかつについて
はんせいをしよう

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	火	レタスチャーハン 	ぎゆうにゆう 	てづくりジャンボギョーザ はるさめスープ	624	22.8	ぎゆうにゆう いか ベーコン ふたにく	とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ レタス こねぎ しょうが にら きゃべつ もやし しいたけ	ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら ぎょうざのかわ
2	水	おろしうどん 	ぎゆうにゆう 	もろこしいりかきあげ はっさく	613	21.6	ぎゆうにゆう ふたにく あぶらあげ いか こんぶ	にんじん とうもろこし だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ せり しゆんぎく はっさく	うどん でんぶん ごま さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら
☆ひなまつりこんだて☆									
3	木	なのはなちらしずし 	おちゃ 	はなふいりすましじる ひなあられ	621	22.8	とりにく あぶらあげ のり とうふ	にんじん なばな しいたけ ごぼう えのき みつば	ごはん ふ じょうはくとう ごま ひなあられ サラダあぶら
☆6ねん1くみりクエストこんだて☆									
4	金	キムチチャーハン 	ぎゆうにゆう 	バリバリサラダ せんぎりやさいのスープ てづくりカルピスゼリー	619	21.8	ぎゆうにゆう かいそう やきふた ベーコン かんでん	にんじん とうもろこし にら はくさい きゃべつ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こめぬかあぶら じょうはくとう ワントンのかわ ごま カラフルゼリー
7	月	カレーライス 	ぎゆうにゆう 	ポークカツ まめまめサラダ	681	24	ぎゆうにゆう ふたにく だいたず えんどうまめ いんげんまめ スキムミルク たまご	トマト にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター サラダあぶら こむぎこ パンこ じょうはくとう こめぬかあぶら
8	火	ミートソースパゲッティ 	ぎゆうにゆう 	おんやさいのかりかりポテのせ オレンジ	635	21.8	ぎゆうにゆう ふたにく	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ ごぼう オレンジ	スパゲッティ じゃがいも ごま チーズ バター こむぎこ オリブオイル ごまあぶら サラダあぶら こめぬかあぶら
☆そりつきねんこんだて☆									
9	水	おめでとうごはん 	ぎゆうにゆう 	とりのからあげ ごまあえ すましじる おいわいだんご	617	27.7	ぎゆうにゆう とりにく わかめ	しょうが ほうれんそう もやし えのき にんにく	ごはん あかごめ でんぶん ごま サラダあぶら だんご じょうはくとう こめぬかあぶら
10	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	たらのねぎソースかけ きゃべつとだいこんのそくせきつけ みそけんちんじる	605	23.5	ぎゆうにゆう たら とうふ こんぶ	にんじん しょうが ねぎ きゃべつ だいこん たまねぎ ごぼう いたこんにやく	ごはん でんぶん さんおんとう こめぬかあぶら サラダあぶら
☆6ねん2くみりクエストこんだて☆									
11	金	きなこあげパン 	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ つぶつぶコーンスープ プリン	712	22.6	ぎゆうにゆう きなこ ふたにく とりにく	にんじん とうもろこし パセリ きゃべつ さやいんげん たまねぎ いとこんにやく	こめこパン じゃがいも ごま じょうはくとう サラダあぶら バター チーズ プリン
14	月	ひじきチャーハン 	ぎゆうにゆう 	ワントンスープ らふく	601	20.1	ぎゆうにゆう ひじき やきふた とりにく	にんじん とうもろこし にら もやし ばんのうねぎ ねぎ はくさい	ごはん でんぶん バター さんおんとう ごまあぶら ふ サラダあぶら ワントンのかわ
15	火	うめごはん 	ぎゆうにゆう 	ごまつくねやき いそかあえ すましじる	625	24.8	ぎゆうにゆう とりにく のり とうふ たまご スキムミルク わかめ	にんじん しょうが たまねぎ えのき うめ しいたけ ほうれんそう もやし ねぎ	ごはん パンこ さんおんとう ごま
16	水	みそラーメン 	ぎゆうにゆう 	チーズサーモンはるまき	648	24.1	ぎゆうにゆう ふたにく さけ	とうもろこし にんじん しょうが にんにく もやし きゃべつ にら ねぎ	ちゅうかめん はるまきのかわ こめぬかあぶら こむぎこ チーズ ごま
17	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さわらのさいきょうやき ごぼうのきんぴら だいこんとあぶらあげのみそじる	614	23.5	ぎゆうにゆう さわら あぶらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ ばんのうねぎ	ごはん さんおんとう
☆3がつききゆうしよくさいしゆうび☆									
18	金	バーガーパン 	ジョア 	てりやきチキン きゃべつサラダ ABCマカロニとやさいのスープ デザート	625	23.4	ジョア とりにく ベーコン	にんじん とうもろこし しょうが きゃべつ にんにく たまねぎ しめじ えのき	バーガーパン でんぶん さんおんとう マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ

☆3月2日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。

☆ マークがついた日は箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食生活の振り返り」について話をしてみませんか？

御卒業おめでとうございます！



今年度の給食も残すところ14回となりました。6年生にとっては宗岡三小で
食べる給食もあと少しですね。18日にバイキング給食を予定しています。
給食も思い出の1ページに加えてもらえるとうれしいです。



就学検診

