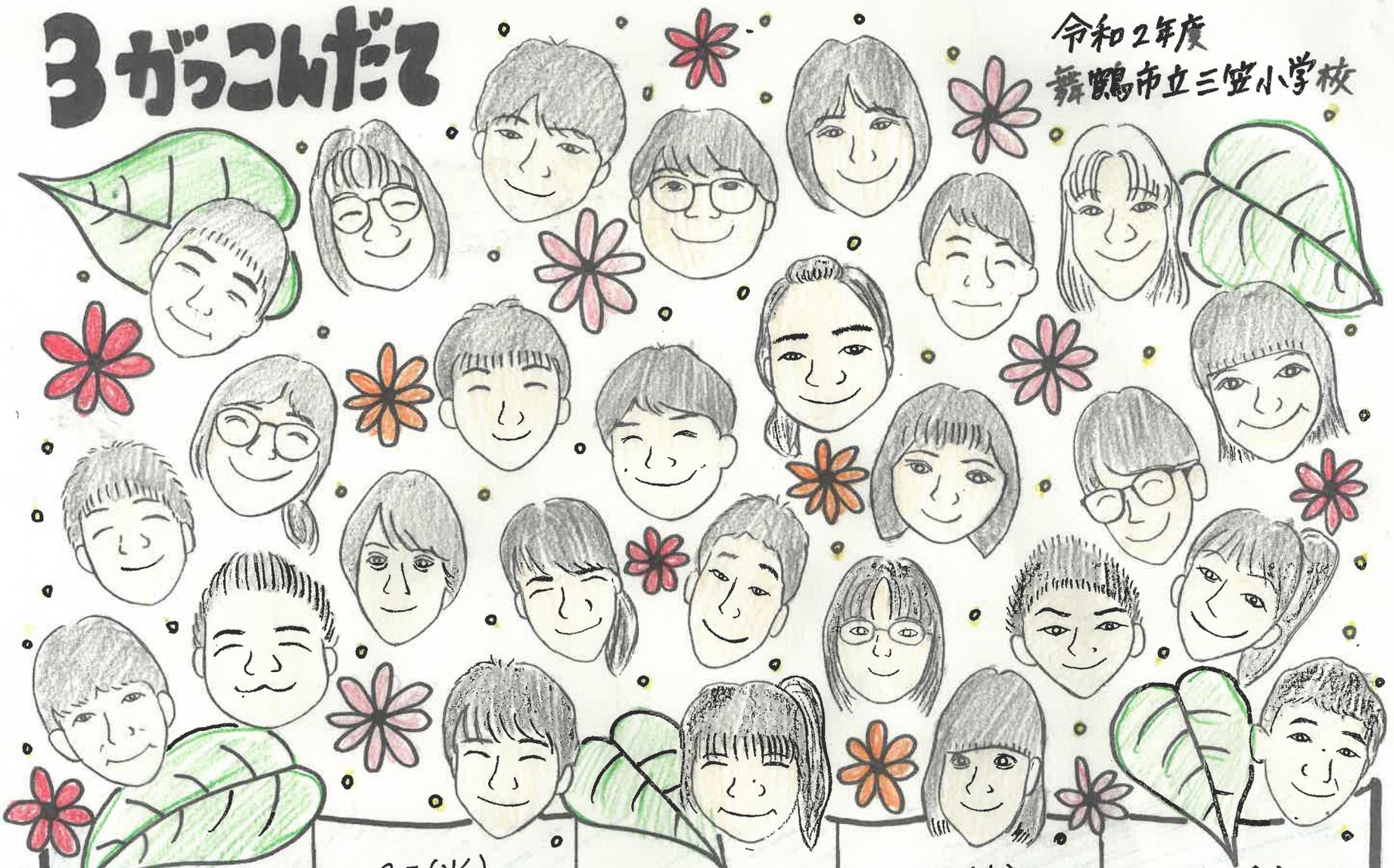


3がっこんだて

令和2年度
舞鶴市立三笠小学校



<p>1日(月) 米飯① サバのみそ煮① 白菜スープ</p>	<p>2日(火) チキンライス じゃがいものチーズ煮 コンソメスープ</p>	<p>3日(水) メロンパン クリームグラタン 村の花スープ 花型三色ゼリー</p>	<p>4日(木) 麦ご飯① 手作りつくねバーグ① じゃがいものみそ汁</p>	<p>5日(金) 揚げパンセレクト① (ゴア・まっちゃん) フルーツサラダ① コーン卵スープ①</p>
<p>8日(月) ハヤシライス① ロールスロ-サラダ とろけるプリン①</p>	<p>9日(火) こぎつねご飯 ししゃもの香味揚げ 豆腐のみそ汁</p>	<p>10日(水) 国産小麦パン シートスパゲティ① 野菜チップス① ミルクワセレクト (ゴア・14ゴ・コーヒー)</p>	<p>11日(木) 肉みそひじき丼 かきたま汁①</p>	<p>12日(金) 小型パン4ゴジャム しょう油ラーメン① 大豆とじゃこ① さつまいもの揚げ煮</p>
<p>15日(月) わかめご飯① ツバスの 甘辛揚げ 大根の みそ汁</p>	<p>16日(火) そばめし ぎょうざ 春雨スープ①</p>	<p>17日(水) ツナサンド① ミネストローネ① ありがト-ショコラ (手作り)①</p>	<p>(めあて) 感謝して 食べよう! 1年間給食にたずさわ ってくださったたくさんの人たち 食べ物への命に感謝 の気持ちをこめて いただきます。</p>	<p>(地場産の魚) 15日(月) ツバス</p>



ありがとうの花

(6年生のリクエスト給食には①マークがついています)

*牛乳は毎日つきます。

3月 食材料表

日	曜日	こんだて名			からだ 体をつくる 赤の食べ物	エネルギー となる 質の食べ物	からだ 体の調子を整える 緑の食べ物	熱量	たんぱく質	カルシウム
		主食	おかず (主菜・副菜)	牛乳				Kcal	g	Mg
1	月	米飯	サバのみそ煮 白菜スープ	○	サバ みそ 豆腐 ちくわ 牛乳	米 さとう	土しょうが ほうれん草 白菜 人参	625	26.4	306
2	火	チキン ライス	じゃが芋のチーズ煮 コンソメスープ	○	鶏肉 ベーコン 豆腐 チーズ 牛乳	米 油 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ グリーンピース しめじ ほうれん草	604	20.1	327
3	水	メロンパン	クリームグラタン 桃の花スープ 花型三食ゼリー	○	鶏肉 粉チーズ 牛乳	パン 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	704	21.3	344
4	木	麦ご飯	手作りつくねバーグ じゃがいものみそ汁	○	鶏ひき肉 豆腐 みそ 厚揚げ 牛乳	米 白ごま パン粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ ごぼう 小松菜 えのき	622	26.5	355
5	金	揚げパン ①ココア ②まっちゃん	フルーツサラダ コーン卵スープ	○	卵 牛乳	パン 油 かたくり粉	キャベツ みかん パイン コーン 人参 玉ねぎ パセリ	①	①	①
								619	19.5	303
8	月	ハヤシ ライス	コールスローサラダ とろけるプリン	○	豚肉 粉チーズ 牛乳	米 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ 人参 キュウリ グリーンピース キャベツ コーン	②	②	②
								620	18.9	294
9	火	こぎつね ご飯	ししゃもの香味揚げ 豆腐のみそ汁	○	鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 豆腐 わかめ みそ 青のり 牛乳	米 さとう 小麦粉 白ごま 油	人参 コーン 枝豆 玉ねぎ ねぎ	579	22.9	422
10	水	国産小麦 パン	ミートスパゲティ 野菜チップス ミルク	○	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	パン スパゲティ 油 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 えのき かぼちゃ	758	25.1	314
11	木	肉みそ ひじき丼	かきたま汁	○	鶏ひき肉 ひじき みそ かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	米 油 さとう かたくり粉	玉ねぎ 人参 土しょうが 枝豆 しめじ ほうれん草	604	26.4	330
12	金	小型パン	しょう油ラーメン 大豆とじゃこと さつまいもの揚げ煮 イチゴジャム	○	豚肉 じゃこ 大豆 牛乳	パン 中華めん さとう さつまいも かたくり粉 白ごま 油	たけのこ 人参 もやし キャベツ ねぎ	653	26.2	426
15	月	わかめ ご飯	ツバスの甘辛揚げ 大根のみそ汁	○	わかめ ツバス 豆腐 みそ 牛乳	米 かたくり粉 油 さとう	大根 玉ねぎ 人参 大根葉	606	25.4	306
16	火	そばめし	ぎょうざ 春雨スープ	○	豚肉 青のり 豆腐 ぎょうざ かまぼこ 牛乳	米 油 春雨 中華めん	キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜	632	19.9	316
17	水	ツナサンド	ミネストローネ ありがトーシヨコラ	○	ツナ ベーコン 卵 牛乳	パン マヨネーズ 油 じゃがいも チョコレート バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キュウリ 人参 枝豆 にんにく	614	24.4	282

しょうじょうえいようりょう 所要栄養量の基準(中学年)	ねつりょう かりー 熱量 kcal	たんぱく質 g	カルシウムmg
	640	18~32	350