

3月

きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1材料 - たんぱく質 食塩相当量
1火	コッペパン	○	セルフカツサンド キャベツのサラダ やさいスープ	牛乳,ぶたにく,ひよこまめ ベーコン	コッペパン,こむぎこ パンこ,あぶら,さとう オリーブオイル	キャベツ,にんじん,コーン きゅうり,にんにく,はくさい たまねぎ,トマト,ブロッコリー	643 kcal 29.0 g 2.4 g
2水	ごはん	○	しおだれやきにく あおのりポテト だいこんのみそしる	牛乳,ぶたにく,あおのり あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ あかピーマン,レモンかじゅう だいこん,えのきたけ,にんじん こまつな	659 kcal 25.8 g 2.0 g
3木	うめわかめ ごはん	○	さわらのみそづけやき おひたし すましじる おひなさまゼリー	牛乳,わかめ,さわら,みそ とうふ,かんてん とうにゅうクリーム	糸魚川産コシヒカリ ごま,さとう	うめ,ほうれんそう,もやし にんじん,たまねぎ,えのきたけ いちご・りんごかじゅう	642 kcal 26.3 g 2.0 g
4金	ツナカレー ピラフ	○	てづくりグラタン もずくスープ	牛乳,ツナ,ベーコン えび,ほたて,なまクリーム チーズ,もずく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,こむぎこ マカロニ,パンこ,バター	たまねぎ,マッシュルーム コーン,いんげん,にんじん エリンギ,ほうれんそう はくさい,えのきたけ,ローリエ	658 kcal 25.9 g 2.1 g
7月	ごはん	○	あげだしとうふ ちくぜんに じゃがいものみそしる	牛乳,とうふ,ちくわ,わかめ, あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら さとう,じゃがいも	こんにゃく,にんじん,ごぼう たけのこ,しいたけ,いんげん たまねぎ,えのきたけ	659 kcal 22.1 g 1.8 g
8火	ソフトめん	○	ビーンズミートソース こんにゃくとかいそうのサラダ 5年1組リクエスト♪ フルーツポンチ	牛乳,ぶたにく,だいす わかめ,とうにゅう	めん,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,バジル にんじん,エリンギ,こんにゃく キャベツ,みかんかん,パインかん おうとうかん,ももかじゅう,トマト	714 kcal 27.4 g 2.3 g
9水	ごはん	○	いかのさらさあげ ピーフンやさしいため はくさいのみそしる	牛乳,いか,ツナ,あぶらあげ みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,こむぎこ あぶら,ピーフン ごまあぶら	しょうが,にんじん もやし,ピーマン,はくさい えのきたけ,こまつな	647 kcal 27.8 g 1.9 g
10木	ごはん	○	ジオきゅうしょく♪ めぎすのピリからソース はるさめマヨサラダ あつあげのみそしる	牛乳,めぎす,あつあげ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごま,はるさめ ノンエッグマヨネーズ	しょうが,ねぎ,キャベツ えだまめ,コーン,にんじん もやし,はくさい	674 kcal 24.6 g 1.7 g
11金	ごはん	○	まつかぜやき わかめのおひたし こづゆ	牛乳,とりにく,みそ わかめ,たまご,とうふ ほたて,ふ	糸魚川産コシヒカリ パンこ,さとう,かたくりこ ごま,さといも	しょうが,れんこん,ねぎ キャベツ,にんじん,だいこん たけのこ,しいたけ,いんげん	651 kcal 28.6 g 2.0 g
14月	ごはん	○	カレーライス ひじきのサラダ おからブラウニー	牛乳,ぶたにく ひじき,おから,たまご	糸魚川産コシヒカリ さとう,じゃがいも,あぶら バター,こむぎこ,アーモンド ミルクチョコレート,ココア	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご キャベツ,コーン	660 kcal 21.0 g 2.2 g
15火	ココア あげパン	○	とりのハーブやき ブロッコリーツナサラダ やさいのとうにゅうスープ	牛乳,ツナ,ベーコン とりにく,とうにゅう	パン,あぶら,さとう ミルクココア	ブロッコリー,キャベツ コーン,にんじん,はくさい しめじ,たまねぎ,ほうれんそう	708 kcal 30.6 g 2.3 g
16水	ごはん	○	マーボーどん きりほしだいこんとナッツのちゅうかあえ	牛乳,ぶたにく,とうふ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ ごまあぶら,はるさめ アーモンド	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ,しいたけ, ねぎ,にら,きりほしだいこん, キャベツ,きゅうり	670 kcal 24.8 g 1.8 g
17木	ごはん	○	さばのみそに くきわかめきんぴら かきたまじる	牛乳,さば,みそ,くきわかめ とうふ,わかめ,たまご	糸魚川産コシヒカリ さとう,じゃがいも,ごま あぶら,かたくりこ	しょうが,にんじん,こんにゃく, いんげん,たまねぎ,えのき たけ,たけのこ	699 kcal 26.7 g 2.0 g
18金	ごはん	○	ぶたにくのマスタードやき こんぶあえ キャベツのみそしる	牛乳,みそ,しおこんぶ とうふ,あぶらあげ,わかめ ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ	もやし,こまつな,にんじん キャベツ	670 kcal 27.2 g 1.8 g
22火	ちゅうか めん	○	ごもくあんかけめん やきぎょうざ ごまのりあえ	牛乳,ぶたにく,いか うずらたまご,のり とりにく	めん,かたくりこ,あぶら ごまあぶら,ごま,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ しいたけ,はくさい,にんじん めんま,きくらげ,ねぎ,にら もやし,キャベツ,こまつな	680 kcal 30.1 g 2.3 g
23水	ごはん	○	ツナそぼろごはん ごもくスープ 卒業おめでとうデザート♪ クレープ (チョコ)	牛乳,ツナ,たまご,とうふ とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,こめこ みずあめ,ココア	しょうが,えだまめ,にんじん もやし,めんま,しいたけ こまつな,ねぎ	755 kcal 29.0 g 2.0 g

～6年生のみなさんご卒業おめでとうございませ～

給食最終日は、6年生の卒業をお祝いしてデザートをつけました。いっしょに遊んだり、親切にしてもらった6年生のみなさんを思いうかべて、味わってくださいね。