

3月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第12号
宇部市立万倉小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい しょくひん 食品	もって くるもの
			(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)				
			たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類類						
1 (水)	せわりパン	かぼちゃのスープ ロングウイナー キャベツのカレーソテー	とりにく とうにゅう ウイナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン	オリーブオイル	615 28.7	 いも	はし
2 (木)	しょう わかめごはん	かやくうどん つまみあげ もものジュレ	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり えび	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ こめうどん てんぷらこ もものジュレ	あぶら		660 23.8	 やさい	はし スプーン
☆ひなまつりこんだて：ひなまつりは、おんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがうぎょうじて「もものせっく」ともいいます。											
3 (金)	ごもくすし	ひなまつりじる さくらサラダ ひなまつりデザート いっしょくあおしそドレッシング	とうふ えび さかなつみれ タコいりボール あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きんしたまご あなごかぼやき	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	こめ さとう マカロニ		706 27.3	 しゅじつ	はし スプーン
6 (月)	ごはん	コンソメスープ メンチカツ オーロラソテー	とりにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ フロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら マヨネーズ	626 19.0	 きのこ	はし
7 (火)	むぎごはん	ハヤシライス いそかあえ ヨーグルト	ぎゅうにく のり ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ヨーグルト	たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	668 20.3	 さかな	はし スプーン
☆カナダりょうり こんだて：ALTのアリせんせいのこぎょう、カナダりょうりをおしえていただきました。											
8 (水)	しょうパン	トマトチリビーンズスープ プーティン	ウイナー ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だいたず ぶたにく	トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン メープル シロップ じゃがいも	あぶら マーガリン	632 21.7	 やさい	はし
9 (木)	ごはん	わかめスープ ピビンパのぐ もものタルト	とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ さとう ごま ごまあぶら もものタルト		691 24.2	 くだもの	はし
☆フィリピンりょうり こんだて：ALTのペリーせんせいからフィリピンのりょうりをおしえていただきました。											
10 (金)	ごはん	ビーフンスープ チキンアフリターダ バナナドッグ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし グリーンピース	こめ ビーフン じゃがいも	あぶら バナナドッグ	634 20.4	 たまご	はし
13 (月)	ごはん	いしかりなべ ほうれんそうのおかかいため いちご	さけ なまあげ みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん もやし はくさい いちご しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	569 23.1	 しゅじつ	はし
14 (火)	ナン	ビーフカレー フルーツミックス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パイ おうとう アロエ	たまねぎ にんにく しょうが みかん	ナン じゃがいも	あぶら カレールウ	570 20.0	 だいたずせいひん	スプーン
15 (水)	しょう こくとうパン	スパゲティナポリタン キャベツとベーコンのソテー ミルメークコーヒー	ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	こくとうパン スパゲティ ミルメーク	あぶら	607 21.3	 こざかな	はし
☆そつぎょういわいこんだて：6ねんせいのそつぎょうをおいわいしてみなさんのすきなぎゅうしょくをあつめました。おたのしみに！											
16 (木)	なめし	おいわいじる チキンチキンごぼう おいわいデザート	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひろしまな	たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう	こめ さとう でんぷん おいわいデザート	あぶら	703 25.7	 やさい	はし スプーン
20 (月)	ごはん	とろたまスープ かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう しょうが	こめ でんぷん かぼちゃひきにくフライ	あぶら ドレッシング	648 21.0	 かいらう	はし
22 (水)	パン	とりにくとだいのん あっさりスープ ミートオムレツ フロッコリー	とりにく ミート オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ フロッコリー	だいこん たまねぎ とうもろこし	パン マーシャル ピース オリーブオイル		639 27.6	 いも	はし
23 (木)	ごはん	しおとんじゃが きりほしだいこんごまあえ ぶどうゼリー	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく レモン きりほしだいこん	こめ さとう じゃがいも ごま	あぶら ごま	663 21.0	 にゅうせいひん	はし スプーン

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。