3月　こんだてひょう

平成28年度 南牧村立学校給食センター

TEL・FAX 0274-87-2045

日	曜日	献立名			あか 血や肉になる食品 1群 たんぱく質	あか 2群 無機質	みどり 体の調子を整える食品 3群 カロテン	みどり 4群 ビタミン	きいろ 熱や力になる食品 5群 炭水化物	きいろ 6群 脂質	エネルギー(kcal) 小学校 / 中学校	たんぱく質(g) 小学校 / 中学校
1	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ　キムチあえ ささみのやくみソースがけ やきこあじ…中のみ	**とりにく** アジ(中)	**ぎゅうにゅう**	にんじん	たけのこ　しいたけ ながねぎ　しょうが だいこん　はくさい	**ごはん** はるさめ　さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	617 760	26.3 34.3
2	木	**中学2年生～スポーツとえいよう～** **小須田颯翔くん リクエスト** **チーズむしパン　牛乳　ミートスパゲッティ** **しろみざかなフリッター　コーンサラダ**			**とりにく** ほき	**ぎゅうにゅう** チーズ	にんじん トマト	しょうが　にんにく　たまねぎ マッシュルーム　コーン だいこん　キャベツ	むしパン マカロニ	サラダあぶら	711 859	28.2 33.7
3	金	ちらしずし **ももの せっくこんだて**	牛乳	ふのすましじる さばのしおやき　わふうサラダ ひなあられ	さば　えび　たまご あぶらあげ ツナ　けずりぶし	**ぎゅうにゅう** のり	にんじん **ほうれんそう**	しいたけ かんぴょう　だいこん さやえんどう	**ごはん** さとう　ふ あられ	ごま	749 885	39.6 45.4
6	月	キムチチャーハン	牛乳	ワンタンスープ とりからあげのねぎソースがけ はるさめサラダ	**とりにく**	**ぎゅうにゅう**	にんじん	はくさい　ながねぎ　しいたけ　きゅうり たけのこ　にんにく　メンマ たまねぎ　キャベツ　もやし　しょうが	**ごはん** ワンタン　はるさめ さとう　かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	803 917	31.3 35.0
7	火	ごはん	牛乳	おつみっこ ちぐさやき じょうしゅうきんぴら	**たまご** あぶらあげ **とりにく**	**ぎゅうにゅう** ひじき スキムミルク	にんじん **ほうれんそう**	ながねぎ　ごぼう しいたけ **こんにゃく**	**ごはん** じゃがいも こむぎこ　さとう	サラダあぶら ごま	679 827	28.7 35.0
8	水	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいカレー ひよこまめのサラダ ヨーグルト…中のみ	**とりにく**	**ぎゅうにゅう** ヨーグルト(中)	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　だいこん ひよこまめ　キャベツ	**ごはん** むぎ　じゃがいも さつまいも	サラダあぶら マヨネーズ	719 980	21.5 26.5
9	木	わかめごはん	牛乳	なめこじる たらのもみじやき ゆかりあえ	とうふ たら けずりぶし	**ぎゅうにゅう** わかめ	にんじん	なめこ　だいこん キャベツ ながねぎ　はくさい	**ごはん**	マヨネーズ	590 678	24.8 27.5
10	金	あげパン	牛乳	コーンクリームスープ チキンピカタ オニオンマリネ	**ベーコン** とりにく たまご　きなこ	**ぎゅうにゅう** スキムミルク	にんじん	コーン たまねぎ キャベツ	**パン** さとう　ココア グラニューとう	サラダあぶら	787 1004	30.0 38.5
13	月	ごはん	牛乳	ミネストローネ さわらのレモンむし はなやさいサラダ	**ベーコン** さわら	**ぎゅうにゅう**	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　セロリ にんにく　カリフラワー レモン　だいこん	**ごはん** じゃがいも マカロニ	バター	635 763	27.5 31.8
14	火	ごはん	牛乳	こんさいのみそシチュー とりにくのマーマレードソース わかたまサラダ	**とりにく**	**ぎゅうにゅう** チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ　ごぼう マーマレード キャベツ	**ごはん**　さとう かたくりこ さといも	サラダあぶら バター	856 985	29.4 33.1
15	水	げんまいごはん	牛乳	はっぽうさい あげぎょうざ バンバンジー	ぶたにく　とりにく いか　えび うずらのたまご	**ぎゅうにゅう**	にんじん チンゲンサイ	しいたけ　たけのこ はくさい　ながねぎ しょうが　にんにく　もやし	**ごはん** げんまい　さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	673 850	24.6 30.5
16	木	ごはん	牛乳	いなかじる ほるもんあげ からしあえ	**たまご** あつあげ　あぶらあげ けずりぶし　ちくわ	**ぎゅうにゅう**	にんじん **こまつな**	だいこん　ごぼう ながねぎ キャベツ	**ごはん** パンこ　こむぎこ さんおんとう	サラダあぶら	697 806	27.1 30.7
17	金	とりごぼうピラフ	牛乳	ＡＢＣスープ てづくりおろしハンバーグ シーザーサラダ	**ベーコン** **とりにく　ぶたにく** **たまご**	**ぎゅうにゅう**	にんじん	マッシュルーム　キャベツ グリンピース　ごぼう　たまねぎ だいこん　にんにく　はくさい	**ごはん** じゃがいも　さとう マカロニ　パンこ	サラダあぶら バター	687 848	26.8 32.8
21	火	まっちゃむしパン	牛乳	カレーうどん　あさづけ ししゃもいそべフリッター キャンディチーズ…中	ナルト **とりにく** ししゃも	**ぎゅうにゅう** スキムミルク あおのり チーズ(中)	にんじん	たまねぎ ながねぎ　はくさい だいこん　キャベツ	むしパン うどん こむぎこ	サラダあぶら	762 932	28.3 35.6
22	水	**小学6年生　卒業お祝いリクエストこんだて　（3/2のじゅぎょうで、こんだてをけっていします。）**										
23	木	ごはん	牛乳	かきたまスープ さけのしおやき ひじきのピリッとサラダ	さけ **たまご** **とりにく**	**ぎゅうにゅう** ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	**ごはん** じゃがいも さとう	サラダあぶら ラーゆ	625 732	29.0 32.4

月平均	706 855	28.2 33.5
月平均	脂質（g） 小 23.0 中 26.8	塩分（g） 小 2.9 中 3.7

＊材料の都合により内容が変更になることもありますのでご了承ください　ー（下線）は南牧産　太字は群馬県産
＊卒業式の日は紅白もちが出ます。

今月の給食目標「いままでのきゅうしょくをふりかえろう」

今月の南牧の食材

ながねぎ　はくさい　じゃがいも
とうふ　あぶらあげ　あつあげ　みそ　しょうゆ