



当日の献立を写真付きで携帯電話HPに掲載中！

http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/



3月 予定献立表



令和2年度 Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 御所ヶ丘小, 松前台小)

日 曜日	こんだてめい			おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) 児童	
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる			おもにからだの骨子を養える		おもにエネルギーになる			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 油類			
1	ごはん	牛乳	とりそぼろどんぶりのぐ(とりそぼろ)	とりにく みそ			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ	653 29.0 18.1 2.0	
2	こめパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター	かつおだし ケチャップ デミグラスソース しお ウスターソース あかワイン こしょう ローレル ハヤシルウ	621 30.7 24.4 1.9	
3	ごはん	牛乳	えびしゅうまい (1~6年2こ, 先生3こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	しお	631 26.0 18.7 2.1	
4	ちゅうかめん	牛乳	とんこつスープ	ぶたにく なた			しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	でんぷん		しょうゆ しお しょうゆ とんこつスープ	650 29.4 19.2 3.8	
5	ごはん	のむ ヨーグルト	もりやうまれこんだて					しらたき はくさい えのきたけ ねぎ	さとう	しょうゆ さけ みりん	640 24.5 15.9 1.8	
8	ごはん	牛乳	ささみフライ(バックソース) ブロッコリーとコーンのサラダ (やさしいぽいドレッシング)	とりにく まぐろ		ブロッコリー	コーン	こむぎこ パンこ	あぶら あぶら ドレッシング	ちゅうかのソース しお	669 29.1 18.9 2.0	
9	ミルクパン	牛乳	メンチカツ (バックソース)	ぶたにく とりにく だいずこ			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ ちゅうかのソース	697 26.9 27.4 2.6	
10	ごはん	牛乳	ペンネたらこクリームソース	たらこ	クリーム ぎゅうにゅう		しめじ エリンギ にんにく	ペンネ さとう でんぷん	バター	しお どうがらしこ しょうゆ しろワイン ローレルこ しょうゆ	721 23.7 21.1 2.6	
11	ごはん	牛乳	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも さとう	あぶら	カレールー ウスターソース チャツネ ローレルこ ケチャップ	588 21.3 14.5 2.2	
12	ごはん	牛乳	かまぼこのいそべあげ (1~4年1こ, 5~6年・先生2こ)	かまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	755 27.8 24.1 2.9	
15	ごはん	牛乳	じゃこごはんのぐ	かつおぶし	ちりめんじゃこ (いぼらま)	だいごんのは こまつな にんじん		さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん	721 23.7 21.1 2.6	
16	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき だいごんとわかめのみそしる	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん かつおだし	658 32.1 19.4 3.0	
17	せきはん ごましお	牛乳	ぎょうざ (1~6年2こ, 先生3こ)	ぶたにく とりにく		にんじん	しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	しお しょうゆ	760 27.8 24.5 2.7	
18	卒業式		りっちゃんのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ		さけ しょうゆ しお しょうゆ がらスープ		
19	ごはん	牛乳	はるさめスープ	ぶたにく ほたて とうふ みそ		にんじん にら	えだまめ もやし コーン はくさいキムチ はくさい えのきたけ ねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	しお しょうゆ ちゅうかのソース しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	641 26.6 15.7 2.4	
22	ごはん	牛乳	ピビンパのぐ(ぶたそぼろ)	ぶたにく みそ			しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん	720 24.0 24.2 2.4	
23	ミルクパン	のむ ヨーグルト	ピビンパのぐ(ナムル)	なた	わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく ねぎ	さとう	ごま あぶら	しょうゆ す しょうゆ いちみつどうがらし		
			わかめスープ	なた	わかめ		ねぎ	さとう	ごま あぶら	ちゅうかスープ がらスープ しお しょうゆ しょうゆ		
			こめこクレープ	とうにゅう			いちご レモン	さとう こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	ベーキングパウダー		
	ミルクパン	のむ ヨーグルト	カレーコロッケ			にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお カレーこ しょうゆ	665 25.0 22.0 2.3	
			ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ウスターソース バジルこ ナツメグ コンソメ		
			やさしいたまごのスープ	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ キャベツ	でんぷん	あぶら	しお しょうゆ しょうゆ コンソメ がらスープ		

※献立表に記載しているのは主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

4月の給食予定...小学校新2~6年生の給食は、6日(火)から開始の予定です。