



2023年

3月こんだてひょう



白金小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
<p>めあて:</p> <p>ねんかん せうしよく</p> <p>・1年間の給食をふりかえろう!</p> <p>・バランスよく何でも食べて</p> <p>しょうぶな体をつくろう!</p>		<p>スス(牛乳)</p> <p>ナシゴレン</p> <p>野菜のエスニックひたし</p> <p>ピサンゴレン</p> <p>【世界を味わおう:イト 抄】</p> <p>I材料 - 594 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ピリ辛ジャンボぎょうざ</p> <p>はるさめのサラダ</p> <p>まるごとわかめスープ</p> <p>【給食委員会リクエストメニュー①】</p> <p>I材料 - 589 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>牛乳</p> <p>穴子入りちらしずし</p> <p>春野菜のうま煮</p> <p>すまし汁</p> <p>ひなまつりムース</p> <p>食育推進献立【暦:ひなまつり】</p> <p>I材料 - 640 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.5 g</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>牛乳</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>飛鳥鍋</p> <p>豆乳くずもち</p> <p>6年3組 奈良県 Local Food Lunch</p> <p>【国際科コラボ:6年3組 奈良県】</p> <p>I材料 - 687 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のピリ辛焼き</p> <p>切り干し大根のペペロンチーノ</p> <p>とん汁</p> <p>I材料 - 607 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>温野菜・みそドレッシング</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>くだもの(冷凍みかん)</p> <p>【給食委員会リクエストメニュー②】</p> <p>I材料 - 582 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>牛乳</p> <p>大根めし</p> <p>焼きししやも</p> <p>すいとん</p> <p>ふかしいも</p> <p>【暦10日:東京都平和の日】</p> <p>I材料 - 580 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>笹かまぼこの磯辺揚げ</p> <p>パプリカ油あげと野菜のおひたし</p> <p>ぶり大根</p> <p>【暦11日:東日本大震災】</p> <p>I材料 - 627 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>牛乳</p> <p>えびクリームライス</p> <p>ピーズサラダ</p> <p>ホットケーキ</p> <p>ルルとららの</p> <p>【図書委員会セレクション】</p> <p>I材料 - 679 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>牛乳</p> <p>栗ごはん</p> <p>肉豆腐</p> <p>九条ネギとわかめスープ</p> <p>抹茶ゼリー</p> <p>6年2組 京都府 Local Food Lunch</p> <p>【国際科コラボ:6年2組 京都府】</p> <p>I材料 - 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ミックスフライ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>みそ汁</p> <p>I材料 - 640 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶっかけ風五目うどん</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>きびだんご</p> <p>岡山県</p> <p>【給食委員会リクエストメニュー②】</p> <p>I材料 - 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>もやしとコーンのおかかあえ</p> <p>水餃子スープ</p> <p>家庭科コラボ 6年2組のみんなで考えました</p> <p>I材料 - 545 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g</p>
20日	21日	22日	<p>食しっかりと 元気にすこしきしょう</p> <p>朝</p> <p>昼</p> <p>夕</p> <p>朝</p> <p>昼</p> <p>夕</p> <p>主食</p> <p>汁物</p> <p>副菜</p>	
<p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>海藻入りサラダ</p> <p>カゲヨウヨーグルト</p> <p>I材料 - 682 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>春分の日</p> <p>お赤飯</p> <p>魚のからあげ</p> <p>キャベツとわかめの辛子醤油</p> <p>すまし汁</p> <p>くだもの(いちご)</p> <p>牛乳</p> <p>【行事:23日 卒業式】</p> <p>I材料 - 573 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g</p>			