



令和4年度 3月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい (★は6年生からのリクエストを 参考にしました)	あか	みどり	きいろ	エネ ル ギ-	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	チンゲンサイ にら にんじん しょうが たまねぎ にんにく キムチ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	591	20.0	15.2	1.77
		ビーフンスープ		こまつな にんじん しょうが たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	ビーフン ごまあぶら				
		アセロラゼリー ★			アセロラゼリー				
2 (木)	○	カうどん ★	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ	うどん さとう きつねもち	612	22.3	16.6	2.07
		野菜の胡麻煮	とりにく	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん	じゃがいも こんにやく ごま きびさとう サラダあぶら				
		フルーツポンチ ★		みかんかん バインかん おとうかん	さとう				
		大豆小魚	だいず にぼし						
3 (金)	○	ちらしなり寿司	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ	にんじん さやえんどう レモンかじゅう ほししいたけ	こめ むぎ さとう ごま	620	24.2	21.1	2.35
		肉じゃが ★	ぶたにく	にんじん さやえんどう たけのこ たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく ごま さとう サラダあぶら				
		うずら卵と麩のすまし汁	うずらたまご	にんじん みつば	ふ				
		大豆小魚	だいず にぼし						
6 (月)	○	わかめごはん ★	ぎゅうにゅう／ わかめ		こめ むぎ ごま	614	26.6	20.1	2.46
		鯖の照り焼き	さわら		みずあめ きびさとう				
		きんぴらごぼう		にんじん ごぼう	こんにやく きびさとう ごま ごまあぶら				
		豚汁 ★	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく サラダあぶら				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
7 (火)	○	きなこ揚げパン ★	ぎゅうにゅう／ きなこ		コッペパン きびさとう アーモンド サラダあぶら	611	23.8	24.4	1.77
		ポトフ ★	ぶたにく	かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		いんげん豆のサラダ	いんげんまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ	きびさとう サラダあぶら				
		小魚	にぼし						
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	606	26.5	16.1	2.97
		鯖の味噌煮 ★	みそ さば	しょうが ながねぎ	さとう				
		おかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ	さとう				
		のっぺい汁	あつあげ	チンゲンサイ にんじん ごぼう ながねぎ	さといも でんぶん こんにやく				
		はるか		はるか					
		大豆小魚	だいず にぼし						
9 (木)	○	メキシカンピラフ	ぎゅうにゅう／ とりにく	にんじん トマトピューレ グリンピース たまねぎ コーンかん マッシュルーム	こめ むぎ サラダあぶら	677	28.0	21.0	2.33
		かぶと青大豆のクリームシチュー ★	あおだいず とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ コーンかん	こめこ じゃがいも バター なまクリーム サラダあぶら				
		パインサラダ ★		キャベツ きゅうり バインかん	サラダあぶら				
		小魚	にぼし						
10 (金)	○	味噌ラーメン ★	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にら にんじん しょうが コーンかん にんにく ながねぎ もやし	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら	595	27.2	23.6	2.41
		鰯と野菜の揚げ煮	たら	にんじん ピーマン ごぼう たまねぎ にんにく	でんぶん きびさとう だいずあぶら サラダあぶら				
		清見オレンジ		きよみオレンジ					
		いりアーモンド			アーモンド				

ひなまつりに
ちなんで、
「ちらしなり寿司」を
出します



令和4年度 3月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い (★は6年生からのリクエストを 参考にしました)	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
13 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	623	26.9	17.8	2.92
		てづくり 手作りふりかけ	のり かつおぶし しらすぼし		さとう ごま				
		ぶたにく だいこん うまに 豚肉と大根の旨煮	みそ ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが だいこん	じゃがいも こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		かきたまみそ汁	とうふ みそ わかめ たまご	たまねぎ ながねぎ えのきたけ					
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				
14 (火)	○	せきはん 赤飯	ぎゅうにゅう／ ささげ		こめ もちこめ ごま	583	27.9	15.5	2.69
		とりにく から揚げ ★	とりにく とりにく	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら				
		のりあえ ★	のり	こまつな にんじん もやし					
		お祝いすまし汁	とうふ わかめ なんと	えのきたけ					
		いちご ★		いちご					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
15 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ たまねぎ にんにく	こめ こめこ むぎ じゃがいも サラダあぶら	635	21.0	17.0	2.20
		かいそう 海藻サラダ ★	かいそうミックス	にんじん キヤベツ もやし レモンかじゅう	ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		サイダーゼリー ★	かんてん		さとう				
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム(摂取エネルギーの20～30%)、塩分/2グラム未満です。

平均栄養量	615	24.9	18.9	2.36
-------	-----	------	------	------

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ きょうりよくして じゅんぴができた 	☐ ひとりばんを きれいに盛りつけた 	☐ おしゃべりをしない
☐ よくかんで 食べることができた 	☐ にがてなものを へらすことができた 	☐ 「いただきます」「ご ちそうさま」ができた

3月の給食は15日(水)で終了します。最後の給食当番になった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯・繕いなどをお願いいたします。その後、3月23日(木)までに学校へ持たせてください。4月から新しい学年の児童が同じ白衣を使用しますので、御協力をお願いいたします。

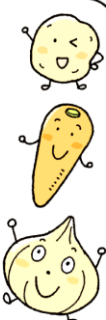
1年間、富勢西小学校の給食に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。

おうちで給食メニューをつくってみませんか？

柏市の給食レシピがクックパッドで検索できます！
以下のURLからぜひご覧ください。

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>

また、富勢西小学校の給食レシピの一部が、
ホームページに載っています。ぜひご覧ください。



さむくてもあつ
まいにちてあ
毎日手洗い

