

2020年


3月の予定献立表



食品群	体内でのたらし
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245


☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	16 (月) 麦ごはん チキンカレー マカロニサラダ ライチゼリー 牛乳	17 (火) ささみカツ丼 けんちん汁 たくわん和え ネーブル 牛乳	18 (水) 麦ごはん 高野豆腐と野菜のスープ しいらのみそマヨ焼き 千切りイリチー チーズ大福 牛乳	19 (木) 上野小卒業式 鮭のたきこみごはん トマトと卵のスープ 棒棒鶏(バンバンジー) 中華ポテト 牛乳 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">毎月19日は 食育の日♪</div>	20 (金・祝) 	
	あか き みどり	牛乳 とり肉 とりレバー ひじき チーズ 米 麦 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり	牛乳 とりささみ肉 たまご 青のり みそ うすあげ 糸けずり 米 麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま きびあまとう さんおんとう 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり たくわん ネーブル	牛乳 高野豆腐 とり肉 しいら みそ 昆布 ぶた肉 チーズ 米 麦 サラダ油 マヨネーズ もち粉 にんじん 白菜 玉ねぎ こんにゃく こまつな 切干大根		牛乳 鮭 ベーコン たまご とり肉 米 麦 サラダ油 ごま さつまいも さんおんとう えのき しめじ 葉ねぎ トマト セロリ 玉ねぎ こまつな きゅうり もやし にんじん

こ ん だ て	23 (月) ビビンバ もずくスープ フルーツポンチ 牛乳	24 (火) 修了式 麦ごはん 肉じゃが 卵焼き 寒天と海そうのサラダ ネーブル 牛乳
	あか き みどり	牛乳 牛肉 たまご もずく とうふ 米 麦 ごま ごま油 でん粉 さんおんとう 玉ねぎ にんじん もやし こまつな 白菜 葉ねぎ パナナ 黄桃 バイン みかん レーズン

卒業おめでとう

毎日を生きてと過ごすためには、健康な体をつくる
ことが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、
"食べたもので体がつくられていく"ことを意識して、よ
りよい食生活を送ってほしいと思います。



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。


()

食事の前に
必ず手を洗った。



()

食事のマナーを
守ることができた。




()

苦手な食べ物にも
挑戦できた。




()

朝ごはんを
毎日食べた。



()

おやつは時間と
量を決めて食べた。



春休み中も
早ね・早起き・朝ごはん!



2020年3月 詳細献立表

※主な原材料とアレルギー表示義務のある食品について記載しています。

日 (曜)	牛 乳	献立名	料 理 別 材 料 名
16 月	○	麦ごはん	米 麦
		チキンカレー	鶏肉 鶏レバー にんじん たまねぎ じゃがいも ピーマン カレールウ(小麦) にんにく デミグラスソース(小麦) りんごピューレ サラダ油
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦) きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ(卵) 粉チーズ(乳)
		ライチゼリー	ライチゼリー
17 火	○	ささみカツ丼(麦ごはん)	米 麦
		ささみカツ丼(カツ)	鶏ささみ肉 青のり 小麦粉 卵 パン粉(小麦) サラダ油 赤みそ 白みそ きびあま糖 しょうが みりん風 白ごま
		けんちん汁	大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ うす揚げ 長ねぎ しょうゆ かつおだし 煮干しだし
		たくわん和え	きゅうり キャベツ たくあん(千切り大根漬け) 白ごま 糸けずり しょうゆ 酢 三温糖
18 水	○	麦ごはん	米 麦
		高野豆腐と野菜のスープ	高野豆腐 鶏肉 にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが しょうゆ 鶏だし
		しいらのみそマヨ焼き	しいら 赤みそ 白ごま マヨネーズ(卵) 三温糖
		千切りイリチー	切干大根 昆布 にんじん こまつな こんにゃく 豚肉 みりん風 しょうゆ サラダ油 かつおだし
19 木	○	鮭のたきこみごはん	米 麦 鮭 えのき しめじ 葉ねぎ しょうゆ かつおだし 白ごま
		トマトと卵のスープ	トマト 卵 セロリ にんじん たまねぎ ベーコン(卵 乳) サラダ油 にんにく しょうゆ 鶏だし
		棒棒鶏(バンバンジー)	鶏ささみ肉 もやし こまつな きゅうり しょうゆ 酢 しょうが 三温糖 ねりごま 白ごま
		中華ポテト	中華ポテト
23 金	○	ビビンバ(麦ごはん)	米 麦
		ビビンバ(肉)	牛肉 玉ねぎ しょうが にんにく ごま油 しょうゆ 料理酒 みりん風 豆板醤 でん粉
		ビビンバ(キムチ和え)	白菜キムチ(小麦) 錦糸卵 こまつな もやし にんじん ごま油 三温糖 酢 白ごま
		もずくスープ	もずく とうふ 葉ねぎ かつおだし しょうゆ
24 火	○	フルーツポンチ	バナナ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 レーズン サイダー シークワーサー果汁
		麦ごはん	米 麦
		肉じゃが	豚肉 しらたき 玉ねぎ にんじん じゃがいも いんげん きくらげ みりん風 しょうゆ 黒糖 サラダ油 かつおだし
		アーサー入り卵焼き	卵 豆腐 アーサー ツナ しょうゆ みりん風 かつおだし
寒天と海そうのサラダ	こんにゃく寒天 海藻ミックス(わかめ、昆布、つものた、きりんさい) きゅうり キャベツ にんじん かにかま 塩ドレッシング たんかんどレッシング(小麦)		
	ネーブル	ネーブル	