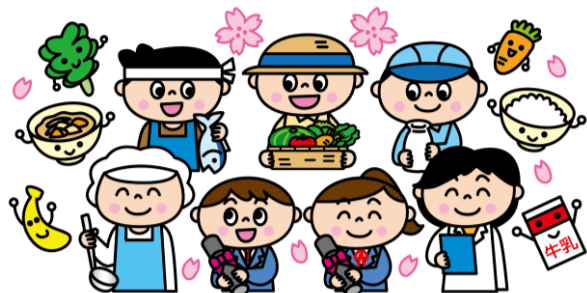




あか ちく にく となる
 みどり からだ ちよし との 体の調子を整える
 き ねつ ちから との 熱や力の元になる

めあて ねんかん 1年間の反省をしよう！

卒業・進級 おめでとございませう！



- 1日（金）ひな祭りを祝って、ひなあられがつかます。
- 11日（月）卒業・進級お祝い献立になります。

きんようび	
こんだて	1 おかかあえ さくらしゅうまい (幼1小2中3) ひなあられ ちらしずし さかなそうめんじる
赤	牛乳、あぶらあげ、たまご、なると、とりにく、かつおぶし、ぶたにく、えび
緑	にんじん、えだまめ、しいたけ、かんぴょう、ねぎ、たまねぎ、ちんげんさい、キャベツ
黄	こめ、すしのこ、さとう、こむぎこ、ひなあられ
小	Kcal 723 P 26.1 F 18.1 Ca 351 塩分 2.6
中	Kcal 839 P 29.8 F 20.0 Ca 376 塩分 3.3

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	4 デコボン チキンサラダ いちごマーガリ コッペパン スパゲッティ ナポリタン	5 ちゅうかサラダ チーズ ごはん ちゅうかどん	6 フロッコリーサラダ ソース ソフめん ごもくうどん かけじる	7 ごもくにまめ しょうがやき ごはん なめこ じる	8 いちご(幼小2・中3) かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー
赤	牛乳、ぶたにく、ハム、チーズ、とりにく	牛乳、ぶたにく、えび、うずらのたまご、チーズ	牛乳、とりにく、なると、イカ	牛乳、ぶたにく、とりにく、こんぶ、みそ、さつまあげ	牛乳、ぶたにく、かいそう
緑	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コン、きゅうり、キャベツ、デコボン	にんじん、たけのこ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、もやし、いんげん、だいこん	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、フロッコリー、キャベツ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、えだまめ、たけのこ、にんじん、こんにやく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、えだまめ、いちご
黄	こむぎこ、ドレッシング、マーガリン	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ドレッシング	ソフめん、あぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、さとう、じゃがいも	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにやく、カールウ
小	Kcal 687 P 26.1 F 17.8 Ca 526 塩分 1.5	Kcal 673 P 31.1 F 21.9 Ca 507 塩分 1.9	Kcal 707 P 29.0 F 23.9 Ca 302 塩分 2.3	Kcal 653 P 27.7 F 21.0 Ca 275 塩分 2.3	Kcal 626 P 19.9 F 16.2 Ca 296 塩分 1.7
中	Kcal 892 P 32.8 F 21.2 Ca 602 塩分 1.8	Kcal 787 P 35.4 F 23.9 Ca 524 塩分 2.2	Kcal 905 P 36.3 F 27.4 Ca 318 塩分 2.8	Kcal 774 P 32.2 F 23.7 Ca 282 塩分 2.7	Kcal 739 P 22.6 F 17.9 Ca 308 塩分 2.0
休食校		中学3年生	幼稚園・中学3年生	中学3年生	
こんだて	11 キャベツのサラダ えびフライ ミカンゼリー メロンパン ワンタン スープ	12 こんぶのもの とりにくチリソース ごはん じゃがいもの みそじる	13 しょうがあえ しろみざかな みそマヨやき ごはん けんちん じる	14 いちご (幼小2・中3) かじょうどうふ なっとう ごはん くきだちの みそじる	15 ごぼうサラダ オムライスシート ケチャップ キャロット ピラフ コンソメ スープ
赤	牛乳、えび、ぶたにく	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、こんぶ、あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく	牛乳、さけ、みそ、とうふ、あぶらあげ	牛乳、なっとう、みそ、ぶたにく、なまあげ	牛乳、たまご、とりにく、ハム
緑	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ちんげんさい、キャベツ、きゅうり	ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、いんげん、こんにやく	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、もやし、しょうが	くきだち、キャベツ、にんじん、にら、かぶ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、いちご	たまねぎ、にんじん、コーン、ごぼう、キャベツ
黄	こむぎこ、さとう、あぶら、ワンタン	こめ、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、あぶら	こめ、たまごなしマヨネーズ、さとう、さといも	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、ごま、たまごなしマヨネーズ
小	Kcal 671 P 22.0 F 25.1 Ca 348 塩分 3.0	Kcal 606 P 28.6 F 15.6 Ca 340 塩分 2.0	Kcal 600 P 24.9 F 18.5 Ca 316 塩分 2.0	Kcal 616 P 26.4 F 16.6 Ca 395 塩分 1.4	Kcal 636 P 23.3 F 21.6 Ca 370 塩分 2.0
中	Kcal 762 P 25.0 F 28.0 Ca 365 塩分 3.4	Kcal 716 P 33.3 F 17.4 Ca 362 塩分 2.6	Kcal 600 P 24.9 F 18.5 Ca 316 塩分 2.0	Kcal 722 P 30.2 F 18.5 Ca 418 塩分 1.5	Kcal 754 P 26.9 F 24.4 Ca 398 塩分 2.5
休食校		中学3年生	幼稚園・中学校	中学3年生	中学3年生
こんだて	18 かんてんサラダ 外外ソース しろみざかなフライ きれめいり まるパン ミネスト ローネ	19 さんしょくあえ いわしうめに ごはん もやしの みそじる			
赤	牛乳、しろみざかな、ベーコン、かんてん、ミックスビーンズ	牛乳、いわし、みそ、とうふ			
緑	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、もやし、きゅうり、コーン、だいこん、しょうが	もやし、はくさい、えのき、にんじん、ほんれんそう、うめ			
黄	こむぎこ、さとう、タルタルソース、あぶら、マカロニ、オリーブ油	こめ、じゃがいも、ごま			
小	Kcal 682 P 25.0 F 31.8 Ca 309 塩分 2.6	Kcal 604 P 21.2 F 16.6 Ca 285 塩分 1.7			
中	Kcal 872 P 32.4 F 36.7 Ca 327 塩分 3.0	Kcal 697 P 24.1 F 18.4 Ca 295 塩分 2.0			
休食校	幼稚園・中学3年生	幼稚園・睦合小・中学3年生			

略	3月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
Kcal	エネルギー (kcal)	653 (650)	788 (830)
P	たんぱく質 (g)	25.5 (21~21)	30.1 (27~40)
-	炭水化物 (g)	90.7	113.6
F	脂質 (g)	20.4 (14~21)	23.1 (18~27)
Ca	カルシウム (g)	355	381
塩分	食塩相当量 (g)	2.1 (2.0)	2.5 (2.5)

＜給食センター日記＞
 桑折町役場のホームページの検索欄で、「桑折町給食センター 日記」と入力すると、毎日の給食や給食センターの様子を見ることができます。

ねん ぶん かえ
 1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか？