3月こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる）黄	体をつくる（血・肉・骨になる）赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ）緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
2 月	コッペパン たちうおのわふうソースかけ ゆでキャベツ ライスいりコーンチャウダー　牛乳	パン　こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ なまクリーム	たちうお ベーコン とりにく 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	646 30.0 30.3 2.4
3 火	てまきごもくずし しょうゆまめ よしのじる 牛乳	こめ さとう あぶら でんぷん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご のり あおだいず とうふ 牛乳	にんじん たけのこ かんぴょう グリンピース ながねぎ あおな	573 29.1 18.7 2.5
4 水	ごはん（ふじさわさんまい） あげじゃがいものそぼろに みそしる 牛乳	こめ(藤沢産) むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん ながねぎ あおな	554 21.3 16.2 2.2
5 木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ ベイクドチーズケーキ 牛乳	めん さとう でんぷん なまクリーム はくりきこ	ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし チーズ たまご ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	694 27.5 26.4 2.7
6 金	6−7リクエストメニュー ベビタッピで決めました	こめ(藤沢米) むぎ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにく みそ ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ しらぬひ	610 24.0 17.3 2.0
9 月	ロールパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー 牛乳	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	643 24.5 28.0 2.7
10 火	ごはん（ふじさわさんまい） さわらのてりやき にびたし きのこじる　牛乳	こめ(藤沢産) むぎ さとう あぶら さといも	さわら あぶらあげ ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが あおな もやし にんじん こんにゃく まいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ	581 31.5 20.7 2.2
11 水	ハヤシライス（ふじさわさんまい） あおなとしらすのソテー きよみ 牛乳　ふじさわランチ	こめ(藤沢産) むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく (神奈川県産) しろいんげんまめ しらす 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム あおな きよみ	611 22.7 20.1 2.1
12 木	ソフトめんごもくあんかけ だいがくいも 牛乳	めん あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま	ぶたにく えび あさり 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし	704 27.7 16.0 2.7
13 金	ツァイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ 牛乳	こめ あぶら もちごめ ごまあぶら アーモンド さとう ごま でんぷん	ぶたにく かえりじゃこ たまご 牛乳	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ えのきだけ しょうが	578 28.3 21.6 2.2
16 月	6−1リクエストメニュー ビタミンたっぷり給食	パン マーガリン グラニューとう はちみつ あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	レモン たまねぎ にんじん かぼちゃ せとか	631 23.6 27.2 2.2
17 火	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめ もちごめ ごま でんぷん こむぎこ あぶら のみものセレクト	ささげ とりにく なると とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ あおな	649 25.5 20.9 2.1

＊都合により献立内容を変更することがあります。

＊のみものセレクトは以下より一つ選びます。

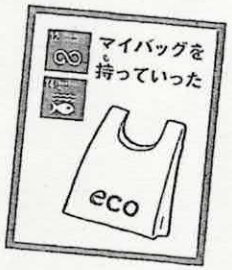
コーヒー牛乳・牛乳・緑茶・りんごジュース・パイナップルジュース・ぶどうジュース

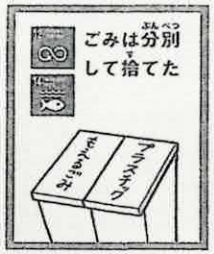
一年間をふりかえってみよう！

SDGs

目標達成に向けた取り組み、いくつできたかな？

できることから取り組んでみよう！





- 飢餓をゼロに
- ジェンダー平等を実現しよう
- 安全な水とトイレを世界中に
- つくる責任、つかう責任
- 海の豊かさを守ろう