

平成31年
3月分

学校給食献立表

(平成31年 3月 1日～ 3月 20日 13回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



卒業

おめでとう!



★ リクエスト給食 ★

今月のこんだてには、6年生にアンケートをとったリクエスト給食があります。クラスのみんなと楽しい給食の時間をすごしてください。

※こんだて表の、★マークのついているこんだてが、リクエスト給食です。

金			
1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょう
バターロール	667	28.8	20.2
イタリアンスパゲティ	15	1	1
ベーコン	40	1	1
スパゲティ	40	1	1
たまねぎ	40	1	1
にんじん	10	1	1
ぶなしめじ	8	1	1
ピーマン	8	1	1
エリンギ	5	1	1
にんにく	0.1	1	1
トマトケチャップ	1	1	1
トマトピューレ	1	1	1
ウスターソース	1	1	1
しょうゆ	1	1	1
しお	1	1	1
ひなであられ	1	1	1
1ふくら	1	1	1

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20		

さかなを食べるときは
ほねに気をつけて食べよう。

食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

◆きいろ・・・エネルギーになる
こくるい・いも・さとう・あぶら・しじょう(しじょう・たんすいかぶつ)

♥あか・・・からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく(たんぱく質・ミネラル)

♣みどり・・・からだのちょうしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)

献立表中の♥♣♣マークは
三色栄養(たべものの3つのはたらき)をあらわします。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
3月平均栄養量	639	25.6	19.7 (27.7%)	313	2.9	377	0.38	0.54	28	4.2

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

● 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

● 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。