



令和元年度 3月 給食だより



黒部市立宇奈月小学校

久しぶりの給食ですね。みなさんが、毎日を元気に過ごせるよう、給食室も一生懸命おいしい給食を作りたいと思います。毎日の給食時間を楽しく過ごしてくださいね。



1年間を振り返ろう

うら面へ
レッツゴー!



日曜	献立名	卵の使用	食品名						
			1群 赤（主に体をつくる素になる）	2群	3群 緑（主に体の調子を整える素になる）	4群	5群 黄（主にエネルギーの素になる）	6群	
16月	ごはん 牛乳 すきやきふうに やきかまぼこ きゅうりとわかめのすのもの		めいすいポーク とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい ごぼう ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	黒部米 こんにやく ☆ひなあられ	☆あぶら
17火	卒業式		卒業おめでとう						
18水	食パン 牛乳 コンソメスープ とりにくのカレーマヨやき やさいソテー いちごジャム	○	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ きりぼしだいこん	とうもろこし	パン じゃがいも いちごジャム	あぶら マヨネーズ
食育豆の日 <毎月19日は「食育」の日です。毎月、食育の日には豆を使った献立を実施しています。家庭でも不足しがちな豆類を取り入れてみましょう！>									
19木	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに さばのみそに あさづけ ひなあられ		あつあげ 名水ポーク ☆さば	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	干しいたけ とうもろこし だいこん きゅうり	黒部米 でんぷん	ごまあぶら
20金	春分の日								
23月	ごはん 牛乳 はくさいなべ ☆チーズいりたまごやき カラフルこふきいも	○	名水ポーク とうふ ☆たまご	牛乳 ☆チーズ	にんじん えだまめ	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	とうもろこし	黒部米 こんにやく じゃがいも ☆さとう☆でんぷん	☆あぶら

見やすいところに貼って、毎日の食事の参考にしましょう。

※都合により献立を変更することがあります。
 ※太文字で記載されている食材は地場産(黒部市産)のものです。
 ※卵の使用の欄に○がある献立には、鶏卵、うずら卵が使われています。
 ※☆印は加工食品またはそれに使われている主な原材料です。

3月の地場産食材

・黒部米 ・名水ポーク