



3月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料 (おまかせ)					栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとどめる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群				
1	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ポテトサラダ こまつなのみそしる ミルメーク	さわら ハム こおりとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも ミルメーク	マヨネーズ	654	26.7	18.8	2.2
2	水	ちいさいココアあげパン 牛乳 ちゃんぼんうどん チキンサラダ アセロラゼリー	ぶたにく さつまあげ えび とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ ねぎ ちやし きゅうり	パン さとう うどん ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	623	24.3	23.5	3.6
3	木	ごはん 牛乳 ごもくちらしすしのぐ あつやきたまご すましじる さくらもち	あぶらあげ とりにく たまご とうふ ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	かんぴょう しいたけ しめじ	こめ さとう さくらもち		697	25.8	19.3	3.1
ひなまつり献立です。女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。												
4	金	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ なまあげとやさいのうまに たまごいりふかひれスープ	ぶたにく なまあげ ふかひれ たまご	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい きくらげ たまねぎ はくさい しょうが たけのこ	こめ ぎょうざのかわ でんぶ	あぶら ごまあぶら	644	24.2	22.3	2.5
7	月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに はるやさいのあえもの とりしおにくじゃが	いわし みそ ハム とりにく	牛乳	なのはな ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが とうもろこし たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	678	28.7	19.0	2.1
8	火	ごはん 牛乳 とりのからあげ しゅんぎくのごまあえ さわにわん ぶりかけ	とりにく ぶたにく とうふ さけ	牛乳	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう にんにく だいこん ちやし しいたけ たけのこ ねぎ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	672	27.9	24.9	2.3
9	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ コールスローサラダ コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	フロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	656	27.5	25.3	3.9
10	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ アロエヨーグルト	ぶたにく まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく キャベツ	むぎ こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	692	23.6	19.9	2.4
11	金	ごはん 牛乳 メバルのてりやき うどのきんぴら なめこじる バニラアイスクリーム	メバル ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	うど ねぎ だいこん なめこ キャベツ	こめ さとう バニラアイスクリーム	あぶら	733	26.6	27.9	2.1
14	月	ごはん 牛乳 そぼろどんのぐ からしあえ かきたまじる	ぶたにく かまぼこ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しょうが ちやし かんぴょう しいたけ	こめ さとう でんぶ		609	27.2	21.0	2.0
15	火	ごはん 牛乳 さけのオイルやき ごもくまめ みそしる ぶりかけ	さけ みそ だいす さつまあげ とうふ	牛乳 チーズ こんぶ わかめ	バセリ にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも		645	34.4	19.1	2.4
16	水	まるパン 牛乳 てりやきチキン はなやさいサラダ かぼちゃのスープ おいおいケーキ	とりにく ベーコン	牛乳	フロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン マッシュルーム	パン ケーキ	あぶら	685	27.8	28.1	3.7
17	木	むぎごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	ちやし にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが しいたけ	むぎ こめ はるまきのかわ さとう でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	753	26.4	30.9	1.9
18(金)卒業式		6年生のみなさん、17日は、小学校で食べる最後の給食です。小学校の給食の時間で学んだこと(好き嫌いをなく食べる・マナーを守って食べる・感謝をして食べる・・など)をいつまでも忘れないでください。										
22	火	ごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこに わふうサラダ まろやかとうにゅうみそしる	とりにく みそ あぶらあげ とうにゅう なると たまご ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ グリーンピース ちやし ごぼう だいこん	こめ さとう	あぶら	614	25.7	19.1	2.9
23	水	セルフフルーツサンド(コッパン・フルーツクリーム) 牛乳 チキンナゲット トマトスープ	とりにく ウインナー いんげんまめ エジプトまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	みかん バイン もも しめじ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	691	23.2	30.0	2.8
計(15回)		都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)		月平均	669	26.6	23.2	2.6
								基準量	650	26.8	18.1	2未満

