



# 3月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料 (みどりのなかま)						栄養量 (えいようりょう)			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちようしをとのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	水	ちいさいココアあげパン 牛乳 カレーうどん コールスローサラダ アセロラゼリー	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ きゅうり	パン さとう ゼリー うどん	あぶら ココア ドレッシング	711	23.3	26.1	3.0
2	木	むぎごはん 牛乳 ならいりぎょうざ はるさめサラダ ホイコーロー	ぶたにく ハム なると みそ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん ピーマン	もやし キャベツ だけのこ たまねぎ	むぎ こめ ぎょうざのかわ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	693	25.3	21.5	2.0
3	金	すめし 牛乳 てまきすし(のり・ツナマヨ・ごもくあつやたまご) とりしおにくじゃが もものあんにとろろ <b>3月3日は「桃の節句」なので、ひな祭り献立になっています。女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。</b>	たまご とりにく さつまあげ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	きゅうり しいたけ とうもろこし たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう あんにとろろ	マヨネーズ あぶら	707	26.9	21.2	2.2
6	月	ごはん 牛乳 ビーフカレー だいこんサラダ アロエヨーグルト	ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら	709	25.3	21.8	2.5
7	火	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソースかけ だいずともやしのサラダ ふかひれスープ	ホキ たまご だいず ふかひれ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし はくさい だけのこ きくらげ	でんぷん パンこ こめ さとう ドレッシング	あぶら ごま ドレッシング	668	27.0	22.2	2.8
8	水	まるパン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ はなやさいサラダ スコッチプロス アイスクリーム <b>【世界の料理】スコッチプロスは、イギリスのスコットランドの料理です。肉や野菜と一緒に押し麦を煮込んだスープです。</b>	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ かぶ えのきたけ はくさい カリフラワー	アイスクリーム パン さとう じゃがいも むぎ	あぶら ドレッシング	684	28.3	28.1	2.3
9	木	むぎごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき ひじきのいために ぐだくさんみそしる	あかうお ぶたにく あぶらあげ ゆば とうろ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ なめこ だいこん ねぎ	むぎ こめ さとう	あぶら	589	27.6	16.7	2.1
10	金	ごはん 牛乳 とりにくのしおからあげ からしあえ さわにわん ふりかけ	とりにく かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし しいたけ だけのこ だいこん こぼろ ねぎ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	648	25.2	24.2	2.5
13	月	ごはん 牛乳 はるまき わかめのナムル なまあげのマーボーいため	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし しいたけ きゅうり にんにく だけのこ キャベツ	こめ はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	707	24.5	28.3	2.1
14	火	ごはん 牛乳 にしょくどんのぐ(にくそぼろ・いりたまご) こまつなののりあえ みそけんちんじる	ぶたにく たまご とうろ かまぼこ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ はくさい もやし しいたけ だいこん	こめ さとう ごまあぶら あぶら	638	37.9	22.5	2.4	
15	水	ちいさいこめこパン 牛乳 とちおとめジャム てんぷらうどん(えびてんぷら・うどん) ゆばとかんぴょうのサラダ	えび ゆば なると とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	かんぴょう キャベツ はくさい ねぎ しいたけ	こめこパン ジャム こむぎこ うどん	あぶら ドレッシング	657	28.7	25.1	2.6
16	木	せきはん 牛乳 ヤシオマスのオイルやき うどのきんぴら のっぺいじる おいおいケーキ <b>【赤飯について】日本では古代より『赤色』は災いや邪気を払う力があると信じられており、身近な小豆を使って白米に赤い色をつけ、厄よけや魔よけの意味を込めて、お祝いの時に食べる風習があります。</b>	あすき ヤシオマス さつまあげ ゆば	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ うど かんぴょう だいこん こぼろ ねぎ	もちこめ さとう でんぷん ケーキ	ごま あぶら	728	28.6	21.3	2.5
20	月	ごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこに そくせきづけ まろやかとうにゅうみそしる	とりにく たまご とうろ なると みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ グリンピース こぼろ キャベツ きゅうり かぶ だいこん	こめ さとう	あぶら	626	25.3	18.6	2.5
22	水	セルフフルーツサンド(コッペパン・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 ペーコン しろういんげんまめ あかいんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	みかん パイナップル もも しめじ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	なまクリーム あぶら	658	23.2	26.1	2.4
23	木	むぎごはん 牛乳 さけのしおやき チキンごぼうサラダ はるやさいのみそしる	さけ とりにく ゆば みそ	牛乳	にんじん なのはな	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎ こめ じゃがいも	マヨネーズ	627	28.9	18.2	1.8

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	670	26.4	22.7	2.3
	基準量	650	26.8	18.1	2未満