

# 3月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品						栄養価					
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる		黄色のたべもの 主に熱や力となる食品		緑のたべもの 主に体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)				
1(金)	手巻き寿司 (酢めし)  ひなまつり		手巻き寿司の具 (しぐれ煮・梅・きゅうり)  おろし汁 ひしもち	牛乳	ふた肉 のり	とり肉	米	じゃがいも 砂糖	生ふ 油	にんじん しょうが だいこん こまつな ごぼう きゅうり	しょうが だいこん しめじ ねぎ	589	24.3		
4(月)	6年生が考えた給食「栄養たっぷり」給食														
	わかめじゃこごはん  ごま+こまつな		しゃげのホイルやき 具だくさん豚汁 春雨サラダ	牛乳	さけ わかめ ふた肉	豆腐 ハム ちりめんじゃこ	米	麦 油 ごま油	じゃがいも 緑豆はるさめ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	だいこん ねぎ	595	30.1		
5(火)	こまつな ビスキュイパン★		チキンピーンズ 大根と ブロッコリーのサラダ	牛乳	だいず とり肉	白いんげん豆 たまご	子供パン	バター 小麦粉	じゃがいも 砂糖	油 グラニュー糖 ごま	こまつな にんじん にんにく たまねぎ	きゅうり ブロッコリー だいこん トマトジュース	623	25.8	
6(水)	森さんのごはん		マーボー豆腐 茎わかめのサラダ いちごゼリー	牛乳	豆腐 みそ	まめミンチ 茎わかめ	ふた肉	米	油 砂糖	片栗粉 ごま油 ごま いちごゼリー	にんじん にんにく たまねぎ しょうが	だいこん しいたけ とうもろこし きゅうり	597	25.8	
7(木)	ターメリックライス  季節の食べもの		ドライカレー 海そうサラダ 清見オレンジ	牛乳	ふた肉 海そう	白いんげん豆 豆乳	米	バター 小麦粉	ごま 油 砂糖	ごま ごま油	にんじん しょうが トマト たまねぎ	だいこん にんにく きゅうり 清見オレンジ	637	23.6	
8(金)	五目うどん (地粉うどん)		大学いも 磯香あえ	牛乳	ひじき わかめ	とり肉 のり	油揚げ	地粉うどん	砂糖	さつまいも はちみつ	油	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ	602	20.9	
11(月)	親子丼 (麦ごはん)		きなこ大豆 塩こんぶあえ	牛乳	とり肉 塩こんぶ	だいず たまご	きな粉	米	麦 砂糖	ごま油 黒砂糖 ごま	片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり	たけのこ さいやいんげん キャベツ	631	27.9
12(火)	群馬県の郷土料理														
	豆腐めし  季節の食べもの		いかのかりんあげ こしね汁 せとか	牛乳	豆腐 みそ	いか 油揚げ	米	さといも 砂糖	こんにゃく 片栗粉	油	にんじん だいこん しいたけ しめじ たまねぎ ごぼう せとか	596	26.4		
13(水)	ふたキムチ丼 (麦ごはん)		わかさぎカリフライ 小松菜と わかめのサラダ	牛乳	ふた肉 わかめ	わかめ	わかさぎカリフライ	米	麦 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ	たけのこ にんにく ねぎ きゅうり 葉ねぎ しょうが とうもろこし はくさいキムチ	580	27.2	
14(木)	シュガーあげパン		水ぎょうざスープ★ こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳	ふた肉 水ぎょうざ	ヨーグルト	子供パン	サラダ	こんにゃく グラニュー糖	砂糖	油 ごま油	にんじん たまねぎ	とうもろこし にんにく もやし	641	22.7
15(金)	6年生が考えた給食「春たっぷり」給食														
	しめじとネギの 和風パスタ		具だくさんシチュー シャキシャキ春サラダ いちご蒸しパン	牛乳	ふた肉 とり肉	豆腐 油揚げ	スパゲッティ	小麦粉 砂糖	油 蒸しパンミックス	にんじん たまねぎ しょうが	ねぎ もやし プロッコリー かぶ	613	26.6		
18(月)	さつまいもごはん		さわらの玉ねぎソース 呉汁	牛乳	さわら みそ	とり肉 だいず	米	油 もち米	砂糖 こんにゃく	じゃがいも さつまいも	片栗粉	にんじん たまねぎ だいこん にんにく	665	27.6	
19(火)	卒業お祝い給食														
	菜の花ごはん  コーヒ-		照焼豆腐ハンバーグ 白菜そぼろ汁 さくらゼリー	コーヒーミルク	油揚げ	豆腐ハンバーグ とり肉	たまご	米	油 砂糖	ごま 片栗粉 さくらゼリー	なばな えのきたけ にんじん はくさい たまねぎ	しょうが	603	22.8	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・令和6年度の給食は、4月10日(水)から(新1年生は、17日(水)から)始まる予定です。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	613 kcal	25.5 g