


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 生ふ	油	ひしもち	にんじん	しょうが	だいこん	589	
											こまつな	ごぼう	しめじ	きゅうり	ねり梅
4(月)	6年生が考えた給食「栄養たっぷり」給食			牛乳	さけ	豆腐	米	麦	じゃがいも	ごま	にんじん	もやし	だいこん	595	
	わかめじゃこごはん		しゃげのホイルやき 具だくさん豚汁 春雨サラダ												わかめ
5(火)	ごまつな 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	子供パン	バター	小麦粉	じゃがいも	にんじん	にんにく	だいこん	623
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	米	油	片栗粉	にんじん	にんにく	ねぎ	だいこん	597
7(木)	ターメリックライス		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	米	バター	ごま	にんじん	しょうが	だいこん	にんにく	637
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	地粉うどん	砂糖	さつまいも	にんじん	ねぎ	こまつな	しょうが	602
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	米	麦	ごま油	片栗粉	にんじん	たけのこ	だいこん	631
12(火)	群馬県の郷土料理			牛乳	豆腐	みそ	いか	米	さといも	にんじん	だいこん	しいたけ	596		
	豆腐めし		いかのかりんあげ こしね汁 せとか											油揚げ	砂糖
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	わかさぎカリフライ	米	麦	油	にんじん	こまつな	たまねぎ	たけのこ	580
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	にんじん	ねぎ	とうもろこし	641	
															砂糖
15(金)	6年生が考えた給食「春たっぷり」給食			牛乳	ふた肉	豆乳	とり肉	スパゲッティ	小麦粉	にんじん	ねぎ	もやし	613		
	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											油揚げ	のり
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	米	油	砂糖	こねぎ	たまねぎ	665		
														だいず	もち米
19(火)	卒業お祝い給食			コーヒーミルク	油揚げ	豆腐ハンバーグ	とり肉	米	油	ごま	なばな	えのきたけ	603		
	菜の花ごはん		照焼豆腐ハンバーグ 白菜そぼろ汁 さくらゼリー											砂糖	片栗粉
・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 613 kcal	たんぱく質 25.5 g			