

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)		
3(月)	ひなまつり給食			牛乳 豆腐ハンバーグ	米 麦 片栗粉	こまつな さくら漬け	622		
	ひなまつりごはん		照焼豆腐ハンバーグ 白菜そぼろ汁 さくらもち	とり肉 ちりめんじゃこ たまご 油揚げ	砂糖 油 さくらもち	にんじん しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ		25.0	
4(火)	山菜うどん (地粉うどん)		小魚いり ココロ大学芋 信田あえ★	牛乳 とり肉 油揚げ かえり煮干し かまぼこ	地粉うどん 砂糖 油 はちみつ さつまいも ごま	こまつな にんじん ねぎ しめじ もやし 山菜 キャベツ	611		
							22.5		
5(水)	麦ごはん		海鮮豆腐 茎わかめの チョナムル	牛乳 豆腐 えび ぶた肉 あさり 茎わかめ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん はくさい えのきたけ しょうが えだまめ にんにく しいたけ もやし	607		
							31.1		
6(木)	6年3組の児童が考えた献立「春らしさ満点給食」			牛乳 春巻	米 油 ごま油	にんじん しめじ もやし しょうが	582		
	具だくさん 炊き込みごはん		春巻 さやえんどう 春キャベツのコンソメスープ 清見オレンジ	だいず とり肉 油揚げ 豆腐	さつまいも 砂糖	しいたけ キャベツ さやえんどう たけのこ たまねぎ 清見オレンジ		21.1	
7(金)	茶飯		からあげ 沢煮碗	牛乳 とり肉 生揚げ ぶた肉	米 油 米粉 砂糖 こんにやく 片栗粉	にんじん ごぼう しょうが だいこん にんにく ねぎ	563		
							26.0		
10(月)	ライスボール		チキンピーンズ ひじきのマヨサラダ	牛乳 ベーコン ひじき とり肉 だいず	ライスボール じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん トマトジュース にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし	550		
							21.6		
11(火)	親子丼 (麦ごはん)		大豆いりもけんぴ ゆかりあえ	牛乳 とり肉 たまご だいず	米 麦 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ ごま	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん	629		
							25.5		
12(水)	6年2組の児童が考えた献立「春のおとずれ給食」			牛乳 みそ	米 油 片栗粉	にんじん たまねぎ エリンギ	610		
	ご飯		さわらの玉ねぎが酢ソースかけ 春キャベツとにんじんのあえもの ～菜の花をそえて～ 春のみそ汁 いちご	わかめ 豆腐 さわら	砂糖	なばな だいこん キャベツ にんにく ねぎ しょうが いちご		25.3	
13(木)	6年1組の児童が考えた献立「具だくさん和風給食」			牛乳 豆腐	米 油 こんにやく	にんじん しめじ だいこん	551		
	五目炊き込みごはん		マスのフライ かぶと キャベツのサラダ けんちん汁	とり肉 油揚げ 塩こんぶ マスフライ	さといも 砂糖 オリーブ油	ごぼう キャベツ かぶ しいたけ ねぎ		22.6	
14(金)	ホットサンド		豆乳チャウダー フレンチサラダ いちごゼリー	牛乳 ポンレスハム 豆腐 ゴーダチーズ 豆乳 チキンハム あさり	子供パン じゃがいも 小麦粉 豆乳バター 砂糖 油 オリーブ油 いちごゼリー	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ なつみかん缶	606		
							27.8		
17(月)	キムチチャーハン		ししゃもフリッター ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ししゃもフリッター	米 油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな しょうが きくらげ キャベツ はくさいキムチ もやし	610		
							26.1		
18(火)	麦ごはん 納豆		じゃがいもの 肉みそあえ からしあえ	牛乳 納豆 とり肉 まめミンチ みそ	米 麦 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	こまつな たまねぎ もやし	624		
							27.4		
19(水)	卒業お祝い給食			牛乳 まめミンチ	米 油 豆乳バター	にんじん たまねぎ	631		
	ターメリックライス		ドライカレー 海そうサラダ お祝いケーキ	海そう とり肉 白いんげん豆	小麦粉 ごま油 砂糖 ごま チョコケーキ	にんにく しょうが きゅうり だいこん		21.6	
・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。 ・R7年度の給食は、4/10(木)【新2～6年生】、4/17(木)【新1年生】から開始する予定です。							平均 栄養量	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 24.9 g