



3月予定献立表



春江小学校

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる	
1	金	ビビンバ 牛乳 中華スープ 3色白玉	牛乳・豚ひき肉 たまご 豚肉	米・麦・油・さとう ごま・春雨・白玉粉	にんにく・しょうが ぜんまい・にんじん ほうれんそう・たけのこ もやし・いちご	エネルギー608kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.1g
4	月	きんぴらごはん・牛乳 小魚の南蛮漬け しらすのさっぱり煮 もずくかきたま汁	牛乳・豚肉・はたはた わかめ・しらす 鶏肉・たまご・とうふ もずく	米・麦・油・さとう 小麦粉・でんぷん じゃがいも ごま	ごぼう・にんじん キャベツ・もやし ねぎ・ほうれんそう	エネルギー617kcal たんぱく質 258g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.9g
5	火	チリビーンズドッグ・牛乳 変わりちゃんぽん 温野菜サラダ くだもの	牛乳・豚ひき肉 いんげん豆・チーズ 豚肉・なると	パン・油・小麦粉 マーガリン・スパゲティ さとう	にんじん・たまねぎ パセリ・しいたけ・もやし キャベツ・ブロッコリー コーン・清美オレンジ	エネルギー553kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.4g 食塩相当量 3.2g
6	水	ごはん・じゃこふりかけ・牛乳 ごぼう入りつくね焼き いかとわかめのあえもの みそ汁	牛乳・ちりめんじゃこ のり・鶏ひき肉・たまご いか・わかめ・油あげ とうふ・みそ・おから	米・麦・油・さとう じゃがいも・パン粉 ごま	ごぼう・にんじん しょうが・キャベツ もやし・コーン・大根 ねぎ	エネルギー659kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.2g 食塩相当量 3.3g
7	木	おせきはん・牛乳 焼き魚 おひたし 沢煮椀・くだもの	牛乳・ほっけ しらす・鶏肉・とうふ ささげ	もち米・ごま	小松菜・もやし にんじん・えのき 大根・清美オレンジ	エネルギー561kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.9g
8	金	八宝めん・牛乳 金時豆のミルク煮 わかめとえのきのスープ くだもの	牛乳・豚肉・いか えび・金時豆 わかめ・とうふ	蒸し中華めん・油 でんぷん・さつまいも さとう	しょうが・キャベツ にんにく・しいたけ タケノコ・白菜・キャベツ もやし・ねぎ・キヌサヤ	エネルギー568kcal たんぱく質 26.1g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.1g
11	月	コーンピラフ・牛乳 ポリポリサラダ ABCスープ くだもの	牛乳・鶏ひき肉 大豆・ベーコン	米・麦・油・バター じゃがいも・マカロニ	マッシュルーム・コーン にんじん・玉ねぎ もやし・キャベツ きゅうり・パセリ	エネルギー633kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.3g
12	火	ごはん・牛乳 擬製豆腐・じゃがいものきんぴら えのきと豆腐のすまし汁 くだもの	牛乳・とうふ 豚ひき肉・たまご 鶏肉・はんぺん くきわかめ	米・麦・油・さとう じゃがいも・ごま	にんじん・しいたけ さやいんげん・えのき ねぎ・みつば はるか	エネルギー617kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.9g
13	水	わかめごはん・牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 もやしナムル くだもの	牛乳・わかめ 鶏肉・大豆	米・麦・さとう・油 でんぷん・じゃがいも ごま	ねぎ・にんにく・コーン しょうが・もやし・いちご にんじん・ピーマン パプリカ・こまつな	エネルギー628kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.3g
14	木	手作りレーズンパン・牛乳 クラムチャウダー 和風サラダ くだもの	牛乳・たまご・ベーコン あさり・ほたて わかめ・しらす いんげん豆・チーズ	小麦粉・さとう・油 じゃがいも・マーガリン ごま	レーズン・あんず にんじん・玉ねぎ キャベツ・もやし 早香	エネルギー641kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.0g
15	金	小松菜ペペロンチーノ・牛乳 アーモンドサラダ コーンスープ チーズケーキ	牛乳・ベーコン 鶏肉・クリームチーズ たまご・生クリーム	スパゲティ・油 じゃがいも・アーモンド さとう・小麦粉	にんにく・こまつな キャベツ・にんじん もやし・きゅうり 玉ねぎ・パセリ・レモン	エネルギー700kcal たんぱく質 23.9g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.1g
18	月	ごはん・牛乳 魚のみそだれ焼き 切干大根の含め煮 あんかけ汁・くだもの	牛乳・さわら・みそ 油あげ・ちくわ 鶏肉	米・麦・さとう あられふ・じゃがいも ごま	切干大根・にんじん ねぎ・ほうれんそう 清見オレンジ	エネルギー614kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g
19	火	ポークカレーライス 牛乳 キャベツとりんごのサラダ 青菜のスープ	牛乳・豚肉・とりこ 牛乳	米・麦・油・さとう 小麦粉・マーガリン でんぷん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ りんご・こまつな	5年1組の1班 が考えた献立
21	木	小松菜ビスキュイパン または コーンドッグ・牛乳 ミネストローネ 海藻とツナのサラダ・くだもの	牛乳・ベーコン いんげん豆・わかめ とさかのり・ツナ ひじき・チーズ	パン・バター・小麦粉 さとう・アーモンド マカロニ・ごま・油 マヨネーズ・ジャム	にんじん・玉ねぎ キャベツ・きゅうり こまつな・せとか	セレクト ビスキュイ621kcal コーンドッグ 584kcal

* 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

* 5年生が家庭科の時間に給食の献立をたてる勉強をしました。今月は、5年1組の1班の人たちがたてた献立が入っています。