

# 3がつ こんだてひょう

＜3月の給食目標＞  
食べることに感謝し、1年間の反省をしましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	金		【ひなまつり献立】 ひなまつり寿司 ★鶏肉のたつた揚げ あられ麩のすまし汁 ひなまつり白玉	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご なると 豆腐	米 砂糖 油 でんぷん 白玉粉 麩	人参 小松菜 れんこん ねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 かんぴょう さやえんどう しょうが にんにく みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 いちご	579 kcal 25.4 g 2.2 g
4	月		小松菜ガーリックライス ミートローフ ツナと大根のサラダ いんげん豆のスープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ウィンナー ツナ 豆乳 白いんげん豆	米 じゃがいも パン粉 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが コーン にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ グリンピース オレンジ	577 kcal 23.5 g 2.2 g
5	火		ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花のあえもの のっぺい汁 りんご	牛乳 鯖 豚肉 生揚げ	米 さといも こんにやく 砂糖 練りごま すりごま 油 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 菜花 キャベツ 白菜 もやし ごぼう 大根 コーン りんご	592 kcal 26.1 g 2.0 g
6	水		けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ ハリハリあえ 蒸しパン	牛乳 鶏肉 ししゃも なると ハム 油揚げ あおのり	うどん さといも さつまいも 小麦粉 はるさめ でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 キャベツ きゅうり ねぎ 干し椎茸 切干大根	604 kcal 27.1 g 2.0 g
7	木		ごはん おかかふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ くきわかめのあえもの 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ハム くきわかめ かつお節 大豆 白みそ 赤みそ	米 さつまいも パン粉 でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが 白菜 にんにく ねぎ 大根 ごぼう きゅうり キャベツ たら 玉ねぎ 葉ねぎ	585 kcal 23.1 g 2.1 g
8	金		【手づくりパンの日】 ★小松菜クッキーパン レバーと野菜のマリアナソース ★ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚レバー 豚肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 バター 砂糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン パナナ	615 kcal 23.7 g 2.1 g
11	月		ごはん じゃこ大豆 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁 清見オレンジ	牛乳 じゃこ ぶり 豚肉 さつまいも 油揚げ 豆腐 大豆 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 玉ねぎ れんこん さやいんげん 清見オレンジ	632 kcal 30.8 g 2.1 g
12	火		【おはなし給食】 ★スパゲティ ミートソース ★ポテトハニーサラダ がまくんのクッキー	牛乳 鶏肉 豚肉 粉チーズ 大豆	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 はちみつ コーンフレーク チョコ	人参 小松菜 にんにく セロリ しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ コーン トマト 缶	589 kcal 22.8 g 1.8 g
13	水		【手づくりパンの日】 ウィンナーロールパン コーンチャウダー マカロニサラダ いちご	牛乳 鶏肉 ウィナー ベーコン ハム 粉チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン エリンギ いちご	592 kcal 22.9 g 2.0 g
14	木		★豚肉と小松菜ピリ辛チャーハン 春雨スープ 中華いもだんご	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 さつまいも はるさめ 白玉粉 パン粉 油 ごま油 でんぷん	人参 小松菜 キムチ ねぎ 葉ねぎ 白菜 干し椎茸	590 kcal 17.1 g 2.0 g
15	金		わかめごはん ミックスフライ(いか・鶏肉) 小松菜の甘酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 いか 鶏肉 ツナ 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし	581 kcal 25.7 g 2.2 g
18	月		【セレクト給食】 A: きなご揚げパン ミートボール野菜スープ ポテトレサラダ オレンジ 【セレクト給食】 B: ココア揚げパン ミートボール野菜スープ ポテトレサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 きなこ	コッペパン じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ オレンジ	583 kcal 21.1 g 2.2 g
19	火		カレーライス チーズコーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 油 はちみつ 砂糖 タピオカ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	604 kcal 19.5 g 2.1 g
21	木		【卒業祝い献立】 赤飯 鯖のあずま煮 昆布あえ お祝い寒天 紅白はんぺんのすまし汁	牛乳 鯖 はんぺん ハム ささげ 昆布 粉寒天 乳酸飲料	米 もち米 黒ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 ねぎ いちご りんご果汁 ぶどう果汁 オレンジ果汁 アセロラ果汁	592 kcal 24.3 g 2.2 g

- ☆ 今月の【おはなし給食】は児童からのリクエストです。  
12日(火)「ふたりはいつしょ」より、「がまくんのクッキー」です。
- ☆ 今月のリクエストメニュー★印は、6年生です。  
6-1 1位 ABCマカロニスープ 6-2 1位 小松菜クッキーパン  
2位 小松菜クッキーパン 2位 フルーツポンチ  
3位 カレーライス 3位 揚げパン  
その他、リクエストの多かったメニューも出しています。
- ☆ 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。



＜3月の平均栄養価＞  
エネルギー：593 kcal たんぱく質：23.6 g  
塩分：2.0 g 脂質：20.0 g

