



3月の給食献立予定表



| 日曜 | 献立名 | お も な 材 料 | | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 | 家庭で 補って ほしい食品 |
|------|---|---------------------------------------|--|--|--------------------------|---------------------|
| | | 血や肉や骨になる 赤 | 力や体温になる 黄 | からだの調子をよくする 緑 | | |
| 1 金 | ^{きょうしよく} 【行事食 ひなまつり】 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちらしずし ^ふ てまり麩のおすいもの 3色ミルクかんでんのひなポンチ | 牛乳 とり肉 油揚げ のり 豆腐 わかめ | 米 砂糖 てまり麩 ごま いちごジャム | れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん 玉ねぎ たけのこ しめじ ねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 あしたば | 594kcal 21.0g 1.6g | 小魚 |
| 4 月 | 牛乳 ホットドッグ ジャーマンポテト はくさいととりにくのクリーム煮 | 牛乳 ウィンナー ベーコン とり肉 調製豆乳 生クリーム | 無塩コッペパン 米油 じゃがいも さつまいも バター 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん しめじ かぶ はくさい | 637kcal 25.5g 2.3g | ナッツ類 |
| 5 火 | ^{ねんせい} 【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 わかめとごまのごはん ^{あまに} きんときまめの甘煮 ^{げんき} 元気サラダ ^{どうふ} キムチ豆腐 | 牛乳 わかめ ぶた肉 豆腐 うすら卵 こんぶ かつお節 金時豆 | 米 ごま 米油 砂糖 | にんじん えのきたけ もやし ねぎ にら キムチ きゅうり キャベツ コーン | 608kcal 26.9g 2.3g | 乳製品 |
| 6 水 | ^{ねんせい} 【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 ごはん クリスピーチキン ^{やさい} 野菜の梅ドレ ABCカレースープ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | 米 コーンフレーク 小麦粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ | もやし きゅうり にんじん 梅肉 玉ねぎ キャベツ かぶ | 642kcal 26.0g 2.1g | たまご |
| 7 木 | ^{きゅうしよくいいんかい} 【給食委員会のアンケート給食④】 牛乳 じゃこごはん ^{さかな} 魚のピリ辛焼き ^{やさい} 野菜のごますあえ ^{じる} とん汁 | 牛乳 ちりめんじゃこ まあじ ぶた肉 みそ 豆腐 | 米 砂糖 米油 ごま ごま油 さつまいも | しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり だいこん こんにゃく | 599kcal 31.3g 2.0g | 乳製品 |
| 8 金 | ^{きゅうしよくいいんかい} 【6年生のリクエストメニュー・給食委員会のアンケート給食⑤】 牛乳 みそラーメン エビチリ風むしパン じゃがいもの中華あえ ^{ちゅうか} くだもの | 牛乳 ぶた肉 みそ えび | 米油 ごま油 小麦粉 無塩ラーメン 砂糖 フードでんぷん じゃがいも ごま | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ねぎ きゅうり いちご | 606kcal 29.4g 2.6g | 小魚 |
| 11 月 | 牛乳 ^な 菜の花ピラフ ^{はな} スパニッシュオムレツ ハニーサラダ ^{とうにゅう} 豆乳スープ | 牛乳 とり肉 ベーコン 白いんげん豆 たまご ぶた肉 調製豆乳 | 米 米油 オリーブ油 じゃがいも 米油 はちみつ | 玉ねぎ にんじん なの花 にんにく キャベツ きゅうり こまつな コーン | 623kcal 26.0g 2.3g | ナッツ類 |

| 日 曜 | 献 立 名 | お も な 材 料 | | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 | 家庭で 補って ほしい食品 |
|------|--|-------------------------------|--|---|--------------------------|---|
| | | 血や肉や骨になる 赤 | カや体温になる 黄 | からだの調子をよくなる 緑 | | |
| 12 火 | 【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 うぐいすきなこあげパン コールスローサラダ ワンタンスープ | 牛乳 ぶた肉 | ショートニングパン 米油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ たら コーン キャベツ | 592kcal 22.0g 2.3g | いも類  |
| 13 水 | 牛乳 ごはん さばのみそ煮 ^に かいそうサラダ きのこのかきたま汁 ^{じる} | 牛乳 さば みそ 海藻ミックス 豆腐 たまご | 米 砂糖 米油 でんぷん | しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん 玉ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ | 656kcal 27.9g 2.6g | ナッツ類  |
| 14 木 | 【6年生のリクエストメニュー】 乳酸菌飲料 ^{にゆうさんきんいんりょう} (アシドミルク) ポークカレーライス バジルサラダ くだもの ^{ねんせい そつぎょう いわ} (6年生は卒業お祝いデザート) | 飲むヨーグルト ぶた肉 ひよこまめ | 米 米油 ジャがいも バター 小麦粉 米粉 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん りんご グリンピース キャベツ きゅうり デコポン | 651kcal 19.1g 1.7g | 海藻  |
| 15 金 | 牛乳 雑穀ごはん ^{ざっこく} ししゃものカラフルマリネ はくさいのごまあえ ^{わふう} 和風ポトフ | 牛乳 ししゃも ぶた肉 さつま揚げ ウィンナー | 米 きび あわ 玄米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま ジャがいも | 玉ねぎ パプリカ はくさい にんじん こまつな だいこん | 606kcal 25.1g 2.2g | 豆類  |
| 18 月 | 【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 ツナトマトソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ あじさいゼリー | 牛乳 ベーコン ツナ チーズ カルピス 寒天 | スパゲッティ 米油 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ ぶどうジュース | 613kcal 24.0g 2.1g | いも類  |
| 19 火 | 【卒業&進級お祝い献立・6年生のリクエストメニュー】 牛乳 赤飯 ^{せきはん} 梅味チキンカツ ^{うめあじ} キャベツのレモン塩あえ ^{じお} すまし汁 ^{こうはく} ・紅白いちご | 牛乳 あずき とり肉 調製豆乳 かまぼこ 豆腐 | もち米 米 ごま 小麦粉 パン粉 米油 でんぷん | 梅肉 しそ キャベツ レモン果汁 にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな いちご | 623kcal 30.2g 1.9g | 小魚  |

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、カやエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

