

### 3月学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	行事食等
1	金	すし飯	牛乳	ちらし寿司 お花のハンバーグ あさりのすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ、とうふハンバーグ、あさり、きぬどうふ、わかめ	すしめし、いりごま、さとう、でんぷん、ひなあられ	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、みつば	612	26.0	15.8	ひなまつり献立
								675	25.4	21.8	
								582	28.7	14.4	
↓ 6日(水)は、5年3組Sさんの考えた献立です。 ↓											
6	水	食パン	牛乳	とんかつ キャベツソテー ミネストローネ スライスチーズ	ぎゅうにゅう、とんかつ、チーズ、ベーコン	しょくパン、あぶら、さとう、オリーブオイル、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、たまねぎ、トマト、ブロッコリー	720	30.8	35.0	5年3組優秀献立
								693	26.2	18.0	
								634	26.2	21.8	
								651	29.4	35.7	卒業お祝い献立
↓ 8日(金)は読書献立です。「おまめがっこう だいちぐみ」より、【大豆と小魚のごまからめ と すき焼き煮】が登場します! ↓											
8	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ すき焼き煮 いちごゼリー	ぎゅうにゅう、だいち、かえりぼし、ぎゅうにく、やきどうふ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、いりごま、くるまふ、いちごゼリー	れんこん、にんじん、えだまめ、はくさい、えのき、ねぎ	697	29.6	21.5	読書献立
								634	26.2	21.8	
								651	29.4	35.7	卒業お祝い献立
								665	34.0	27.6	
11	月	菜めし	牛乳	だし巻き卵 きんぴらごぼう 豚大根	ぎゅうにゅう、たまごやき、ぎゅうひきにく、ぶたにく、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、ごまあぶら、さといも	だいごんな、ごぼう、にんじん、えだまめ、しょうが、だいごん、さやいんげん	634	26.2	21.8	
								651	29.4	35.7	卒業お祝い献立
								665	34.0	27.6	
								719	20.3	19.7	
12	火	赤飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩こんぶ和え お魚団子のすまし汁 ごましお お祝いデザート	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、おさかなどうにゅうだんご	せきはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、デザート	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ	651	29.4	35.7	卒業お祝い献立
								665	34.0	27.6	
								719	20.3	19.7	
								602	21.5	17.9	
13	水	バターロール	牛乳	さわらの香草パン粉焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく、だいち、なまクリーム	バターロール、パンこ、オリーブオイル、あぶら、バター、こめこ	にんにく、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ	665	34.0	27.6	
								719	20.3	19.7	
								602	21.5	17.9	
								692	24.5	22.2	
14	木	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツふるふる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、チーズ	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、みかん、もも、バナナ	719	20.3	19.7	
								602	21.5	17.9	
								692	24.5	22.2	
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
18	月	ごはん	牛乳	えびシューマイ 茎わかめと卵の中華和え 麻婆はるさめ	ぎゅうにゅう、えびシューマイ、ほそぎりたまご、きわかめ、ぶたひきにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぷん	もやし、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	602	21.5	17.9	
								692	24.5	22.2	
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
19	火	わかめごはん	牛乳	変わりぶり大根 めった汁 いちご	ぎゅうにゅう、ふくらぎ、ぶたにく、みそ	わかめごはん、あぶら、さとう、でんぷん、さつまいも	だいごん、こまつな、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、いちご	692	24.5	22.2	
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
21	木	バターライス	牛乳	ウインナーピラフ ミルクスープ お祝いデザート	ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく、なまクリーム	ごはん、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、デザート	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、ブロッコリー	681	23.4	29.6	進級お祝い献立
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立
								681	23.4	29.6	進級お祝い献立

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。