

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)
1	金	ずし飯		ひなまつり寿司 さわらのさいきょうやき 菜の花のおひたし ずまし汁 ひなあられ <i>ひなまつり献立</i>	ぎゅうにゅう、うすあげ、さわら、きぬどうふ、ふかし、	すしめし、さとう、さとう、ごま、ひなあられ、	にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、なののはな、はくさい、きゅうり、えのき、たけのこ、いとみつば、	607	27.0	16.3
4	月	ごはん		ししゃもフライ しめじあえ カレーうどん	ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、うすあげ、ぶたにく、	ごはん、あぶら、さとう、こめこうどん、カレールー、	しめじ、しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	757	26.2	22.5
5	火	むぎめし		ピピンパ たまごスープ <i>6-2 児童献立</i>	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、もめんどうふ、たまご、	むぎごはん、さとう、ごま、さとう、でんぶん、	きりぼしだいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、	601	25.7	17.0
6	水	バターロール		マカロニグラタン キャベツサラダ だいこんスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン、だいす、	バターロール、マカロニ、あぶら、バター、こめこ、じゃがいも、	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん、にんじん、えのき、たまねぎ、パセリ、	642	27.2	23.4
7	木	ゆかりごはん		にくだんご もやしのあますあえ みそ汁	ぎゅうにゅう、にくだんご、とりにく、うすあげ、みそ、	むぎごはん、さとう、ごまあぶら、	しそ、もやし、にんじん、きゅうり、えのき、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	553	21.1	13.6
8	金	ごはん		とりのオープンやき ブロッコリーサラダ にくいりワタンスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、にくいりワタンスープ、	ごはん、ドレッシング、	ブロッコリー、にんじん、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、	611	23.8	20.6
11	月	ごはん		さばのしおこうじやき ひじきのいりに れんこんのすりながしみそしる	ぎゅうにゅう、さば、ひじき、だいす、さつまあげ、とりにく、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	ごはん、あぶら、さとう、	しょうが、にんじん、さやいんげん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、	608	28.9	18.2
12	火	せきはん		エビフライ やさしいため とんじる いちごゼリー <i>5-1 児童献立</i>	ぎゅうにゅう、エビフライ、ぶたにく、みそ、	せきはん、あぶら、バター、じゃがいも、いちごゼリー	もやし、キャベツ、にんじん、エリンギ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	565	19.1	13.9
13	水	ミルクロール		オムレツ パンネ ミートソース はるキャベツのチャウダー	ぎゅうにゅう、オムレツ、ぶたにく、レンズマメ、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、パンネ、オリーブオイルさとう、じゃがいも、こめこ、バター、	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマト、にんじん、キャベツ、パセリ、	647	27.4	24.6
14	木	麦飯		カレーライス ふくしんづけ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、レンズマメ、チーズ、ヨーグルト、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、カレールー、ナタデココ、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ふくしんづけ、バナナ、パイナップル、もも、	793	23.8	21.9
15	金	卒業式のため給食なし								
18	月	ごはん		しろみざかなフライ かぼちゃとさつまいものチーズサラダ めったじる <i>5-4 児童献立</i>	ぎゅうにゅう、しろみざかなフライ、チーズ、とりにく、みそ、	ごはん、あぶら、さつまいも、マヨネーズ、	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	642	22.8	20.6
19	火	ごはん		まめいりすぶた ごもくスープ	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、ベーコン、	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、きくらげ、ねぎ、	640	26.0	21.7
20	水	ツナマヨパン		ゴマドレサラダ ポトフ デザート	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、	ミルクコッペパン、マヨネーズ、じゃがいも、ショートケーキ	パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、	855	27.9	40.2