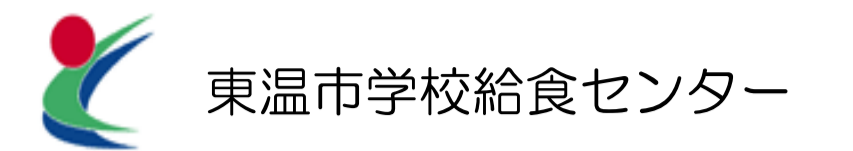


3月 学校給食献立予定表

* 献立表示のお知らせ
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡ 行事食 ☆旬の献立 ♪日本の郷土料理 ◆リクエスト献立
 ◎教科学習で児童が考えた献立



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	17種*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
水	コッペパン 牛乳 ほたてチャウダー 鶏肉のガーリック焼き イタリアンサラダ (幼・小) マーシャルビーンズ (中) 桃ジャム	牛乳 ほたて貝柱 豆乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ しめじ チンゲン菜 パセリ にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン	パン ジャがいも オリーブ油 はだか麦 米油 砂糖 (幼・小) マーシャル ビーンズ (中) 桃ジャム	小	678	29.2	35.2
					中	776	34.9	28.5
木 ☆	白ご飯 牛乳 東温汁 魚の香味揚げ 菜の花のおひたし しそひじき	牛乳 鶏肉 厚揚げ ホキ しそひじき	白菜 にんじん 切干大根 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ パセリ なばな ケール	米 さといも 米粉 はだか麦粉 でんぷん 米油 砂糖	小	637	29.6	24.2
					中	784	33.9	21.9
金 ♡	セルフおむすび (白ご飯、牛肉のしぐれ煮 おむすびのり) 牛乳 すまし汁 ごま酢あえ ひなあられ	牛乳 豆腐 わかめ 牛肉 ちりめん おむすびのり	白菜 にんじん たけのこ チンゲン菜 えのき茸 みつば しょうが ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり 紅くると大根	米 てまりひ 砂糖 米油 ごま ひなあられ	小	641	25.2	28.9
					中	746	29.2	29.0
月	白ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが 豆腐の変わり揚げ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 魚すり身	玉ねぎ 赤ピーマン 長ねぎ 枝豆 にんにく きくらげ 小松菜 キャベツ もやし	米 ジャがいも こんにゃく 米油 砂糖 米粉 でんぷん ごま油 ごま	小	674	24.9	25.6
					中	830	29.1	23.3
火 ◎	もち麦の炊き込みご飯 牛乳 豆とはだか麦のトマトスープ 牛肉コロッケ 青じそドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆 ガルバンゾ マローファットピース レッドキドニー	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ 大根 トマト キャベツ エリンギ きゅうり コーン	米 もち麦 米油 はだか麦 牛肉コロッケ	小	647	22.5	29.6
					中	843	27.0	25.8
水	はだか麦粉パン 牛乳 ミートスパゲッティ しょうゆドレッシングサラダ アーモンドいりこ	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 小煮干し	にんにく 玉ねぎ にんじん バジル キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン	パン スパゲティ 米油 砂糖 アーモンド	小	677	30.4	28.4
					中	828	36.6	27.1
木	高野豆腐のそぼろご飯 (白ご飯) 牛乳 ちくわのゆかり揚げ きゅうりの土佐風味	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ちくわ かつお節	干しいたけ にんじん たけのこ 葉ねぎ しょうが ゆかり きゅうり キャベツ 紅くると大根	米 砂糖 米油 米粉	小	651	27.8	28.5
					中	800	33.0	26.3
金 ☆	黒糖パン 牛乳 スコッチブロス 魚のみかンドレッシング焼き ポテトサラダ いちご	牛乳 鶏肉 鯛 ロースハム	玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー チンゲン菜 きくらげ パセリ いちご	パン 黒砂糖 もち麦 オリーブ油 ジャがいも マヨネーズ 砂糖	小	640	28.9	30.2
					中	783	35.1	28.5
月	赤米ご飯 牛乳 ボークカレー 大豆かりんとう 花野菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ ブロッコリー カリフラワー	米 赤米 ジャがいも 黒砂糖 米油 砂糖	小	636	23.5	24.8
					中	783	27.9	22.5

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	17種*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
火 ♪	白ご飯 牛乳 ちゃんご鍋 たこの磯辺揚げ たこの磯辺揚げ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ たこ あおのり かつお節 ヨーグルト	干しいたけ 白菜 にんじん えのき 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 たくあん	米 うどん トック 砂糖 でんぷん はだか麦粉 米油	小	663	27.9	22.5
					中	801	32.2	20.6
水 ☆	コッペパン 牛乳 ふわふわ卵スープ かぼちゃグラタン 清見タンゴール	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ガルバンゾ レッドキドニー マローファットピース 豆乳 パルメザンチーズ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 パセリ ブロッコリー マッシュルーム かぼちゃ 清見タンゴール	パン ジャがいも もち麦 でんぷん	小	622	28.9	28.6
					中	771	34.5	26.4
木 ◆	キムチご飯 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ おなかサラダ 青りんごゼリー	豚肉 牛乳 ウインナー 鶏肉 かつお節	にんじん キムチ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ しょうが 大根 紅くると大根 きゅうり コーン	米 米油 マカロニ ジャがいも でんぷん 砂糖 青りんごゼリー	小	668	25.6	27.4
					中	815	30.2	25.5
金	スイートポテトパン 牛乳 中華スープ ハッピーシュウマイ レモンドレッシングサラダ	牛乳 焼き豚 豚肉	チンゲン菜 にんじん たけのこ しめじ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ きくらげ 紅くると大根 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	パン さつまいも 春雨 でんぷん もち米 砂糖 米油 米粉	小	620	23.0	24.1
					中	821	29.2	26.3
月 ◆	とうもろこしご飯 牛乳 根菜豚汁 鶏肉のピリ辛焼き ハンサンスー いちごスティックケーキ	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 鶏肉	コーン 大根 ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく きゅうり もやし	米 もち米 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油 ごま いちごスティックケーキ	小	686	25.1	27.4
					中	861	29.9	24.5
水	もち麦パン 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ 小煮干しの磯風味	牛乳 鶏肉 豆乳 ガルバンゾ レッドキドニー マローファットピース 大豆 ツナ 小煮干し 青のり	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン チンゲン菜	パン もち麦 砂糖 さつまいも 米油 マヨネーズ	小	643	30.7	26.9
					中	782	36.6	24.9
木 ☆	白ご飯 牛乳 ビーフ汁 黒米入りハンバーグ ひじきのすだち風味漬け	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 ビーフン 黒米 米粉 砂糖	小	627	25.1	25.3
					中	775	29.4	22.9

【保護者の皆さまへ】
 ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
 ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等の
 コンタミネーションの恐れがあります。

