



# 3月分 献立予定表



令和4年度  
新宮町立相島小学校  
新宮町立新宮中学校相島分校

| 給食日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名   | 使われている食品と主な働き                                      |   |   | 熱量<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|-----|----|----|---|--|---|---|--------------|--------------|-----------|
|     |    |    |   | あか   | みどり   | きいろ   |              |              |           |
|     |    |    |   | 血や肉、骨になる   | 体の調子を整える  | 熱や力のもとになる                                     |              |              |           |
| 1   | 水  | ○  | アコヤガイ貝柱の炊き込みご飯<br><u>厚焼き卵</u><br>切干大根のマヨネーズ和え みそ汁                   | かいばしら あぶらあげ たまご<br>とりにく とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう こんぶ★ ひじき★ | にんじん ほうれんそう ねぎ<br>きりほしだいこん                                    | こめ さとう じゃがいも<br>マヨネーズ ごま                      | 627          | 26.5         | 22.6      |
| 2   | 木  | ○  | ココア揚げパン<br>ピーズサラダ コーンクリームスープ<br>ミニフィッシュ                             | だいず ハム しろいんげんまめ<br>ぎゅうにゅう いりこ                      | にんじん ブロッコリー たまねぎ<br>とうもろこし                                    | パン さとう じゃがいも<br>あぶら ココア マヨネーズ                 | 615          | 22.5         | 26.3      |
| 3   | 金  | ○  | 【ひなまつり】<br>ちらしずし 鱈の梅煮 小松菜の和え物<br>はまぐりのすまし汁 三色花ゼリー                   | とりにく たまご いわし<br>はまぐり とうふ ぎゅうにゅう                    | きぬさや にんじん こまつな<br>ねぎ ごぼう しいたけ<br>キャベツ えのきたけ うめ                | さとう こめ ぶ<br>ゼリー                               | 626          | 25.4         | 18.5      |
| 6   | 月  | ○  | 麦ごはん<br>きりたんぼ鍋 さんまのみぞれ煮<br>ほうれん草の和え物 桜もち                            | とりにく とうふ さんま<br>ぎゅうにゅう                             | みずな にんじん ほうれんそう<br>しめじ ねぶかねぎ きりほしだいこん<br>はくさい ごぼう とうもろこし だいこん | むぎ こめ きりたんぼ<br>さとう さくらもち                      | 748          | 26.9         | 20.8      |
| 7   | 火  | ○  | ソフトフランス<br>豆乳クリームスパゲティ<br>海藻サラダ ヨーグルト                               | ぶたにく とうにゅう かいそうサラダ★<br>ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト           | ほうれんそう にんじん たまねぎ<br>しめじ キャベツ                                  | パン スパゲティ でんぶ<br>さとう あぶら ごまあぶら                 | 620          | 26.1         | 20.5      |
| 8   | 水  | ○  | ハヤシライス (麦ごはん)<br>フルーツヨーグルト  | ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト                                 | にんじん マッシュルーム えだまめ<br>たまねぎ みかん パイン<br>バナナ                      | むぎ こめ さとう<br>あぶら                              | 648          | 21.0         | 17.4      |
| 9   | 木  | ○  | 照焼チキンチーズバーガー (横割丸パン)<br>(照焼チキン、スライスチーズ、ゆでキャベツ)<br>レンズ豆のカレー風味スープ りんご | とりにく レンズまめ ベーコン<br>ぎゅうにゅう チーズ                      | にんじん キャベツ たまねぎ<br>セロリ りんご                                     | パン さとう じゃがいも<br>あぶら                           | 647          | 30.7         | 27.7      |
| 10  | 金  | ○  | わかめごはん<br>イカの天ぷら<br>ひじきのさっぱり和え みそ汁                                  | イカ とうふ あぶらあげ<br>みそ ぎゅうにゅう わかめ★<br>ひじき★             | にんじん ねぎ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり たまねぎ                              | むぎ こめ さとう<br>じゃがいも あぶら ごまあぶら                  | 666          | 21.3         | 23.7      |
| 13  | 月  | ○  | 【お祝い献立】<br>赤飯 サイコロステーキ ゆでブロッコリー<br>すまし汁 お祝いデザート                     | あずき みそ ぎゅうにく<br>ぎゅうにゅう わかめ★                        | ブロッコリー にんじん ねぎ<br>たまねぎ しめじ レモン<br>えのきたけ                       | こめ もちごめ さとう<br>ぶ ケーキ ごま<br>あぶら                | 678          | 28.1         | 25.4      |
| 14  | 火  | ○  | ワンローフパン 黒豆きなこクリーム<br>チャーチャー麺<br>チンゲン菜の酢の物 りんごのタルト                   | ぶたにく みそ ハム<br>ぎゅうにゅう                               | にんじん チンゲンサイ たまねぎ<br>たけのこ グリンピース ごぼう<br>ねぶかねぎ もやし とうもろこし       | パン ちゃんぽんめん さとう<br>くろまめきなこ ごまあぶら あぶら<br>りんごタルト | 672          | 24.2         | 25.4      |
| 15  | 水  | ○  | 麦ごはん<br>サーモンフライ<br>菜の花のマヨ和え わかめスープ                                  | さけ ぎゅうにゅう わかめ★                                     | なのはな えのきたけ にんじん<br>ねぎ しいたけ たまねぎ                               | むぎ こめ はるさめ<br>あぶら マヨネーズ ごま<br>ごまあぶら           | 638          | 23.6         | 22.1      |
| 16  | 木  | ○  | キャロットパン<br>鶏肉のレモン焼き ロマネスコのサラダ<br>コンソメスープ レモンムース                     | とりにく レモンムース ぎゅうにゅう                                 | にんじん レモン とうもろこし<br>きゅうり だいこん たまねぎ<br>ロマネスコカリフラワー              | パン さとう じゃがいも<br>あぶら                           | 639          | 24.6         | 31.3      |
| 20  | 月  | ○  | カレーピラフのクリームソースかけ<br>ハンバーグ<br>大根サラダ                                  | とりにく ハンバーグ ハム<br>ぎゅうにゅう                            | にんじん たまねぎ とうもろこし<br>グリンピース だいこん                               | こむぎこめ さとう<br>バター あぶら                          | 661          | 24.0         | 25.7      |
| 22  | 水  | ○  | 親子丼 (麦ごはん)<br>小松菜のアーモンド和え<br>炒り大豆のかりんとがらめ                           | とりにく かまぼこ たまご<br>だいず ぎゅうにゅう                        | にんじん こまつな ねぶかねぎ<br>たまねぎ キャベツ きりほしだいこん                         | むぎ こめ さとう<br>あぶら アーモンド                        | 662          | 27.8         | 21.2      |
| 23  | 木  | ○  | フォカッチャ<br>ビーフシチュー<br>ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト                             | ぎゅうにく ツナ ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                           | にんじん ブロッコリー たまねぎ<br>とうもろこし                                    | フォカッチャ じゃがいも こむぎこ<br>バター あぶら マヨネーズ            | 636          | 24.2         | 28.7      |

※ 下線のついてる部分は小学6年生と中学3年生のリクエスト献立です。

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。