

3月分 献立予定表

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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	金	○	【行事食：ひなまつり（桃の節句）】 ちらしずし いかの天ぷら すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく イカ とうふ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ きぬさや えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ふ ひなあられ	672	21.9	28.1
4	月	○	【リクエスト給食：肉じゃが】 麦ごはん 肉じゃが 小松菜のマヨ和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ こまつな とうもろこし きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	692	24.1	19.1
5	火	○	【リクエスト給食：とんこつラーメン】 ワンローフパン あまおういちごジャム とんこつラーメン アスパラガスのサラダ ココア豆	ぎゅうにゅう ふたにく ハム だいず	キャベツ もやし にんじん こまつな きくらげ アスパラガス たまねぎ	パン いちごジャム ちゃんぽんめん ごま あぶら ごまあぶら さとう ココア	645	26.4	25.9
6	水	○	麦ごはん 鯖の幽庵焼き きゅうりとわかめの酢の物 きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう さば わかめ★ かつおぶし とりにく とうふ	ゆず きゅうり にんじん えのきたけ とうもろこし ごぼう みずな はくさい ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう きりたんぼ	709	25.0	23.4
7	木	○	【リクエスト給食：ホキフライ、春雨スープ】 ソフトフランス ホキフライ 食タルタルソース りっちゃんサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし こんぶ★ ハム とりにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ もやし にら	パン あぶら タルタルソース さとう はるさめ	615	24.2	27.5
8	金	○	【リクエスト給食：りんごのタルト】 麦ごはん 鯖のトマト煮 ひじきのさっぱり和え 桜島どり肉だんご汁 りんごのタルト	ぎゅうにゅう いわし ひじき★ ハム にくだんご とうふ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ トマト	こめ むぎ さとう ごまあぶら りんごタルト	680	23.3	20.3
11	月	○	【お祝い献立】 赤飯 サイコロステーキ ゆでブロッコリー すまし汁 すだちゼリー	ぎゅうにゅう あすき ぎゅうにく わかめ★	たまねぎ レモン ブロッコリー えのきたけ にんじん ねぎ	こめ もちごめ ごま あぶら さとう でんぷん ふ ゼリー	753	23.6	34.1
12	火	○	【リクエスト給食：ココア揚げパン、クラムチャウダー】 ココア揚げパン ビーンズサラダ クラムチャウダー アーモンドカル	ぎゅうにゅう だいず ハム あさり しろいんげんまめ いりこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	パン ココア さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも アーモンド	658	25.6	28.7
13	水	○	【リクエスト給食：カレー、フルーツの盛り合わせ】 春野菜カレー（麦ごはん） フルーツの盛り合わせ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス もも みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら やさいゼリー	701	17.1	23.0
15	金	○	【韓国料理：ピビンバ丼、トックスープ】 チーズピビンバ丼（麦ごはん、ピビンバの肉） （ピビンバのナムル、スライスチーズ）トックスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	ほうれんそう にんじん だいずもやし たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	770	25.2	35.8
18	月	○	麦ごはん 秋刀魚のかぼすレモン煮 チンゲン菜の酢の物 すまし汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ★	きりぼしだいこん だいこん ねぎ チンゲンサイ にんじん かぼす レモン	こめ むぎ さとう レモンゼリー	611	18.9	17.6
19	火	○	ワンローフパン ココアクリーム 豆乳クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム とうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	パン ココアクリーム スパゲティ あぶら でんぷん さとう	611	24.5	22.5
21	木	○	スティックドック（米粉割割コッペパン） （スティックドッグ、一食ケチャップ） ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう スティックドッグ ハム ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ	661	27.4	27.2

※ 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。