



3月予定献立表



令和5年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)			
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆制品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		たんぱく質(g)	脂質(g)		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)			
1	金			ちらし寿司	さわらの照り焼き すまし汁 桜もち	油揚げ 鶏肉 さわら 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ しいたけ 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 もち		595	24.3	13.7	2.4	
4	月			三色そばろご飯	豚汁 フルーツ白玉	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 大根 ねぎ ごぼう みかん パイン 黄桃	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 白玉もち	油	678	26.1	18.0	1.6	
5	火			きなこ揚げパン	ポークチャップ キャベツと肉団子の スープ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖	油 バター	683	24.2	28.3	2.5	
6	水			豚肉チャーハン	サバのチリソースかけ トックスープ	豚肉 なた さば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく もやし	米 片栗粉 砂糖 トック	ごま油 油	660	22.7	25.4	2.4	
7	木			チキンカレーライス	ツナサラダ 桜ゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	米 じゃがいも 小麦粉 コーン 砂糖 ゼリー	油 バター	659	18.7	20.3	2.1	
11	月			中華風おこわ	豆乳坦々春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 杏仁豆腐	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 もち米 砂糖 春雨	油 ごま油 白すりごま	590	20.3	18.4	1.8	
12	火			ご飯	いわしの生姜煮 切干大根のラー油炒め 具だくさんみそ汁	いわし 鶏肉 角揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	しょうが ねぎ 切干大根 キャベツ	米 しらたき 砂糖	油 ラー油	592	22.2	17.2	2.2	
13	水			わかめご飯	カレー肉じゃが ごま和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油 白すりごま 白いりごま 白ねりごま	597	19.7	14.1	2.2	
14	木			春キャベツの ペペロンチーノ	コーンクリームスープ いちごクレープ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ しめじ 玉ねぎ いちご	スパゲティ じゃがいも コーン 砂糖 小麦粉 米粉	油 オリーブオイル バター	596	19.7	23.9	2.4	
病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3	2.0
... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。												今月の 平均栄養価 (%)	97	80	92	109