



# 3月予定献立表



令和4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)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	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					
						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						
1	水			プルコギ丼	きき 荳わかめの卵スープ さくらかんてんとうにゅう 桜寒天の豆乳ゼリー和え こぶくるくるみつ 小袋黒蜜	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 とうふ たまご 豆腐 卵 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 きき 荳わかめ	にんじん にら	にんにく もやし 玉ねぎ えのき かたくりこ かんてん 片栗粉 寒天 かたくりこ 大根 みかん 桃 さくら 長ねぎ バイン	こめ さとう 米 砂糖 かたくりこ かんてん 片栗粉 寒天 こくとう 黒糖	あぶら 油 あぶら ごま油 しろ 白いりごま	688	22.3	20.1	2.1	
2	木			はちみつマーガリン	オムレツ ポークチャップ きりぼしだいこん ようふう 切干大根の洋風スープ いちごヨーグルト	たまご ぶたにく 卵 豚肉 ベーコン とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん こまつな 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ 切干大根 えのき いちご	しょく 食パン はちみつ	マーガリン バター オリーブオイル	625	25.2	21.8	3.0	
3	金			五目寿司	てま 手巻きのり とり からあげ 鶏の唐揚げ な はな 菜の花のすまし汁 桜もち	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ たまご とりにく 卵 鶏肉 かまぼこ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん な はな 菜の花	たけのこ 椎茸 大根 えのき なが 長ねぎ	こめ さとう 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さくら 桜もち	しろ 白いりごま あぶら 油	700	25.7	23.2	2.4	
6	月			カレーピラフ	とりにく ふうみや 鶏肉の風味焼き かぶとキャベツの米粉シチュー アセロラゼリー	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 クリーム チーズ	ピーマン パセリ にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ しめじ アセロラ	こめ さとう 米 パン粉 じゃがいも こめこ 米粉	あぶら 油 バター	668	25.0	20.5	1.8	
7	火			ちゃんぽうどん	かシューナッツの揚げ煮 ミニ鯛焼き	ぶたにく あずき 豚肉 小豆 かまぼこ いか とりにく だいず 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たけのこ 椎茸 長ねぎ	うどん 片栗粉 さつまいも さとう こむぎこ 砂糖 小麦粉	あぶら 油 カシューナッツ	636	25.0	21.2	3.0	
8	水			ごはん	さば やくみ 鯖の薬味ソースかけ ひじきの炒り煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	さば とりにく 鶏肉 さつまあげ あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	なが 長ねぎ にんにく しょうが しめじ かたくりこ 大根	こめ さとう 米 砂糖 しらたき じゃがいも	あぶら 油 しろ 白いりごま あぶら ごま油	691	27.3	23.0	2.7	
9	木			ポークカレーライス	はるさめ 春雨サラダ 抹茶プリン	ぶたにく 豚肉 ハム	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ わかめ	にんじん	なが 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう 米 じゃがいも こむぎこ はるさめ 小麦粉 春雨 さとう 砂糖	あぶら 油 パター しろ 白いりごま あぶら ごま油	694	18.4	21.8	2.3	
13	月			ケチャップ チキンライス	ポトフ キャラメルナッツポテト	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 クリーム	にんじん かぶの葉	にんにく 玉ねぎ グリーンピース かぶ 大根 セロリ	こめ さとう 米 じゃがいも さつまいも さとう 砂糖 はちみつ	あぶら 油 バター アーモンド	700	17.7	22.3	1.7	
14	火			味噌バターラーメン	だいこん ぶたにく にも 大根と豚肉の煮物 ポンドーナツ(苺みるく)	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら さやいんげん	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし かたくりこ 大根	ちゅうかめん 中華麺 どうもろこし かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 バター しろ 白いりごま	637	21.0	33.0	2.9	
15	水			ごはん	さわら たつたあ 鯖の立田揚げ ぶたにく きりぼしだいこん いた もの 豚肉と切干大根の炒め物 さわにわん 沢煮椀 ヨーグルト	さわら ぶたにく 鯖 豚肉 あぶらあ 油揚げ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 しめじ かたくりこ えのき 長ねぎ	こめ かたくりこ 米 片栗粉 しらたき さとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白いりごま	685	28.5	23.4	1.5	
16	木			抹茶揚げパン	ジャーマンポテト さくら 桜パスタの野菜スープ	きな粉 ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな 小松菜	なが 玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	こっぺパン さとう さくら 砂糖 桜パスタ じゃがいも	あぶら 油 オリーブオイル	658	22.8	22.2	2.9	
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	27.6	21.6	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(%)	103	85	106	119

## ～1年間を振り返ってみよう!～

今年度も、最後の月になりました。この1年間の食事を振り返ってみて、給食中の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうでしたか? よくできるようになったことを確認し、来年度にいかしていきましょう!

- 好き嫌いせずになんでも食べることができた
- マナーを守って食事ができた
- 給食の準備や片付けを協力して行った
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 食べものや作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた
- 食べものに興味を持つことができた
- 食べるときは、栄養のバランスを考えて食べた
- 毎日朝ごはんを食べて登校した

