



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
3 月 分 給 食 献 立 予 定 表



し り つ か み ま つ や ま し ょ う が っ こ う
さくら市立上松山小学校

日 付	◆牛乳	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえん(g)	お も な ざ い り よ う		
				おもに血やにくになる	からだ ちょうし おもに体の調子をととのえる	おもに力や熱のもとになる
3 (月)	○	◆ココアあげパン ★オムレツ ひなあられ マカロニサラダ ◆コーンスープ ひなまつり	754 24.3 27.4 2.9	たまご 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ	パン サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ ひなあられ
4 (火)	○	ごはん マーボー豆腐 シューマイ ツナとわかめのあえもの	687 29 23 1.8	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ ツナ	にんじん たまねぎ にら にんにく ねぎ もやし しょうが	こめ サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん
5 (水)	○	ごはん はるまき はるさめスープ にくだんごのすぶたふう	723 20.1 25.9 2.5	ぶたにく 牛乳 とりにく なまあげ	にんじん たけのこ こまつな もやし ピーマン たまねぎ しいたけ	こめ サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん
6 (木)	○	◆バターロール うじいうどん かきあげ ツナのりずあえ みかんゼリー 6-1 ふうとさん リクエスト	677 21.2 29.5 2.6	とりにく 牛乳 あぶらあげ のり ツナ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ もやし ほうれんそう みかん	パン サラダあぶら うどん ごまあぶら さとう
7 (金)	○	ごはん あじのてりやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	613 28.6 12.9 2.2	あじ とうふ 牛乳 みそ あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん だいこん しいたけ	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう
10 (月)	○	◆ミニコッペパン タコメンチ ★ポテトサラダ やきそば	688 27.3 22.2 3.4	タコ 牛乳 いか ぶたにく	にんじん キャベツ もやし とうもろこし	パン サラダあぶら ちゅうかめん マヨネーズ じゃがいも
11 (火)	○	わかめごはん ★たまごやき ★ゴボウサラダ なめこじる レモンゼリー 6-3 りんのすけさん リクエスト	658 20.1 15.7 2.5	たまご 牛乳 とうふ わかめ みそ	ほうれんそう ごぼう にんじん なめこ ねぎ	こめ ドレッシング
12 (水)	○	ごはん ◆ポークカレー フレンチサラダ いちごゼリー	635 17.3 15.5 2	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく しょうが りんご いちご きゅうり とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも ドレッシング ゼリー
13 (木)	○	◆いちごパン ◆ハムカツ ソース ツナサラダ ◆ABCスープ	654 23.3 23.4 3.1	ハム 牛乳 ツナ	にんじん キャベツ セロリ こまつな きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン サラダあぶら パンこ ドレッシング じゃがいも マカロニ
14 (金)	○	ごはん とりそぼろ おひたし だいこんのみそしる	594 24.9 17.4 1.8	とりにく 牛乳 とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	こめ さとう
17 (月)	○	しおラーメン (★ふくろめん スープ) ごまずあえ ★◆おいおいデザート	554 20.5 17.5 2.7	ぶたにく 牛乳 なると	にんじん とうもろこし こまつな ねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごまあぶら
18 (火)	○	ごはん ユーリンチー はるさめサラダ キムチスープ そつぎょう おいおい こんだて	625 23.3 18.9 2.3	とりにく 牛乳 ハム とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ もやし にら にんにく しょうが きゅうり はくさい	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま
19 (水)		そつ ぎょう しき 卒 業 式				
20 (木)		しゅん ぶん ひ 春 分 の 日				
21 (金)	○	ごはん にぎかな じゃこのサラダ もずくのみそしる	554 22.1 13.6 2.1	いわし 牛乳 あぶらあげ じゃこ みそ もずく	にんじん キャベツ ブロッコリー ねぎ	こめ ドレッシング
24 (月)		しゅう りょう しき 修 了 式				

★ しょうがっこうちゅうがく ねんひと りいつかい がっこう きゅうしよくせつしゅ きじゅん
★ 小学校中学 年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質24g 脂質20g

★ ざいりょうとう つごう こんだて へんこう ばあい
★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。



栃木県産

アレルギー
◆乳 ★たまご ■えび・かに