



3月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) しよくえん(%)	おもなざいりょう					
			おもに血やくなる		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	
1 (火)	ごはん なっとう にくじゃが ぎゅうにゅう ゆかりあえ	627 23.5 12.2 1.2	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり グリーンピース ゆかり	キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ さとう	じゃがいも ごま
2 (水)	【ひなまつりこんだて】 ごはん さわらのさいきょうやき なのはなのすましじる ぎゅうにゅう ミモザあえ ひなあられ	633 26.4 16.1 2.1	さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご みそ	にんじん キャベツ なのはな	ほうれんそう ねぎ えのき	こめ さとう	ごまあぶら ひなあられ
3 (木)	ココアあげパン トマトミートオムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう ABCスープ	615 22 24.1 2.7	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ あおじそ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング ココア
4 (金)	ごはん とりのなんぶやき ちくわのごまドレッシングあえ ぎゅうにゅう だいこんのみそしる	622 27.9 18.6 2.2	とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし だいこん しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま
7 (月)	セルフハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) コーンサラダ こらとたまごのスープ ぎゅうにゅう	555 2.9 20.9 3	ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし たまねぎ えのき	きゅうり キャベツ にら	パン ドレッシング	あぶら
8 (火)	ごはん ポークカレー ヨーグルト ぎゅうにゅう ツナサラダ	672 18.7 19.6 2.5	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリーンピース もやし にんにく	たまねぎ りんご ほうれんそう しょうが	こめ ドレッシング	あぶら カレールウ
9 (水)	ごはん サバのスタミナやき とうふとわかめのみそしる ぎゅうにゅう きりほしだいこんのもの	688 26.4 24.9 2.1	サバ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	にんじん いんげん ほししいたけ にんにく	きりほしだいこん えのき ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
10 (木)	しよくパン (チョコクリーム) かぼちゃのコロッケ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう コールスローサラダ	682 19.3 25 2.5	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ	キャベツ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング チョコクリーム
11 (金)	ごはん ぶたにらいため フルーツゼリー ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ	627 20.1 14.7 1.4	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ほうれんそう もやし みかん パイン	にら ほししいたけ たまねぎ にんにく とうもろこし もも	こめ かたくり さとう	ごまあぶら ゼリー
14 (月)	コッペパン しろみさかなフライ (ソース) かいそうサラダ ぎゅうにゅう ブラウンシチュー	617 24.6 20 3.3	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん グリーンピース マッシュルーム あおじそ	たまねぎ キャベツ トマト	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング シチュールウ
15 (火)	ごはん あつやきたまご ぶたにくとだいこんのもの ぎゅうにゅう のりすあえ	668 27.1 21.1 1.8	ぶたにく うすらたまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん しょうが	だいこん こんにやく はくさい	こめ さとう	あぶら ごま
16 (水)	セルフさんしよくどん (ごはん・とりそぼろ・いりたまご・おひたし) とうにゅうじたてのやさしいじる ぎゅうにゅう	563 21.3 13.1 2.1	とりにく あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	にんじん もやし だいこん はくさい	ほうれんそう ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
17 (木)	【そつぎょうおいわいこんだて】 バターロール ハンバーグトマトケチャップがけ シーザーサラダ ぎゅうにゅう おいわいデザート にんじんスープ	637 23.7 28.9 2.6	とうふ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう おから	にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく	パン じゃがいも クルトン さとう	あぶら ドレッシング じゃがいも でんぷん
18 (金)	<b>そつぎょうおいわいこんだて</b>							
22 (火)	ごはん イワシのしょうがに ツナとほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう とんじる	645 28.1 18.1 2.1	いわし ツナ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ごぼう はくさい	だいこん ほうれんそう ねぎ こんにやく しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
23 (水)	ごはん ユーリンチー ちゅうかふうはるさめサラダ ぎゅうにゅう キムチスープ	680 25 21.3 2.1	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ハム	にんじん にんにく しょうが もやし	きゅうり はくさい えのき にら	こめ はるさめ さとう ドレッシング	あぶら ごまあぶら でんぷん
24 (木)	<b>しゅうりょう</b>							

★ 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 19.6g

★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。

