



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



さくら市立氏家小学校
R7.3

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりよ
3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ⑩ハンバーグおろしソース ⑩ツナのりすあえ どさんこじる	610 22.1 16.2 2.2	おもにエネルギーのもと おもにからだをつくるもと おもにからだのちょうし をととのえるもと
4 (火)	☆ぎゅうにゅう ☆⑩コーンスープ やさいにくだんご ポパイサラダ 1~3年⑩☆ココアあけパン 4~6年⑩☆コッペパン りんごジャム	704 24.1 26.5 2.6	サラダあぶら ドレッシング パン さとう ココア
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (⑩とりそぼろ ⑩ほうれんそう) はくさいとだいこんのみそしる	572 22.2 16.4 2.1	ごめ さとう みそ あぶらあげ
6 (木)	☆ぎゅうにゅう ☆アンサンブルエッグ コーンサラダ ⑩ワンタンスープ 1~3年⑩☆コッペパン りんごジャム 4~6年⑩☆ココアあけパン	638 21.4 24.8 3.0	パン・さとう ココア コムギ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング ベーコン たまご チーズ
7 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ⑩☆ポークカレー ⑩かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	685 15.9 14.6 2.7	ごめ じゃがいも さとう はちみつ サラダあぶら カレールウ ぶたにく きゅうにゅう かいそう わかめ
10 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ⑩マーボーピラフ ⑩ポークしゅうまい ⑩ツナとわかめのあえもの	669 29.3 21.0 2.0	ごはん こむぎ さとう パン サラダあぶら ぶたにく とうふ みそ ツナ きゅうにゅう わかめ
11 (火)	⑩☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ⑩マカロニサラダ ✦ ⑩☆ふわふわスープ	648 25 23.5 2.3	パン・パンこ さとう・こめこ マカロニ じゃがいも サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ ぶたにく たまご きゅうにゅう チーズ
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ✦ あつやきたまご ⑩ひじきのいのために ごじる	606 24.4 16.3 2.2	ごめ さとう サラダあぶら さつまあげ あぶらあげ・みそ こうふ・とうにゅう たまご きゅうにゅう ひじき
13 (木)	⑩☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ⑩チャンポンめん ⑩はるまき フルーツゼリーあえ	667 20.4 24.2 2.3	パン チャンポンめん こむぎ さとう サラダあぶら こまあぶら ぶたにく いか なると きゅうにゅう
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ⑩メンチカツ ソース ⑩はるさめサラダ だいこんととうふのみそしる	585 19.8 14.0 2.0	ごめ パンこ はるさめ こめ サラダあぶら ごまあぶら ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ・みそ きゅうにゅう
17 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ⑩とりにくのレモンソースかけ ⑩ほうれんそのごまあえ とうにゅうじたてのやさいじる	652 23.2 19.6 3.2	ごめ こむぎ さとう さつまいも サラダあぶら ごま みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ きゅうにゅう
18 (火)	⑩☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ☆⑩クラムチャウダー おいわいいちごゼリー	736 26.0 27.1 3.3	パン さとう じゃがいも サラダあぶら シチュールウ 卵不使用 マヨネーズ ぶたにく ベーコン・アサリ とうにゅうクリーム とりにく きゅうにゅう バセリ
19 (水)	 そつ 卒 業 式		
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ⑩あじフライ ソース ⑩いそべあえ ⑩にくだんごスープ	621 22.0 16.9 2.6	ごめ パンこ はるさめ サラダあぶら あじ とりにく ぶたにく きゅうにゅう のり
24 (月)	 しゅう 修 了 式		
はる やす 春 休 み (3月25日から4月7日まで) ~ 春休みの食生活について ~			
○ 1日3食 案養バランスのよい食事を心がけましょう。 ○ おやつは、時間と量を決めて食べましょう。			
※ 材料の都合により、献立が 変更になる場合があります。			

3月の平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.0g 塩分 2.5g

【アレルゲンぶつ】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ✦…たまご
□…ナツツるい ⑩…こむぎ △…えび
(このきごうのあるところにふくまれます)

※ 材料の都合により、献立が
変更になる場合があります。

