



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 R6.3

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちようしをととのえるもと	
1 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎さわらのてりやき ◎なのはなあえ ◎おはなみじる ひなまつりゼリー	572 22.8 12.7 1.7	こめ さとう	さわら ツナ かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん なのほな ほうれんそう	もやし・ねぎ えのきたけ だいこん もち・りんご	
4 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう *◎☆あさのメンチカツ ソース ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ はくさいのみそしる	624 21.8 18.1 2.3	こめ さとう パンこ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく・おから たまご とりにく・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな もやし・ねぎ はくさい たまねぎ だいこん セロリ・もち パイン・みかん	
5 (火)	セルフフルーツクリームサンド (◎☆スライスコッペパン ☆フルーツクリーム) ☆ぎゅうにゅう *トマトオムレツ ◎ミネストローネ	666 20.9 25 2.3	パン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ だいこん セロリ・もち パイン・みかん	
6 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎モロのケチャップあえ キャベツのこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	587 24 14.9 2.4	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	モロ とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん キャバツ きゅうり ねぎ えのきたけ	
7 (木)	しおバターラーメン (◎*こぶくろめん ☆◎スープ) ☆ぎゅうにゅう *ポテトサラダ おこめのとうにゅうプリンタルト	584 20.1 17.8 2.1	ちゅうかめん じゃがいも こめこ	マヨネーズ	ぶたにく なると たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし キャバツ・ねぎ メンマ きゅうり	
8 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしよくだん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) ◎きわかめのスープ	559 21.8 15.7 2.1	こめ さとう	ごまあぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう いら もやし	
11 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	666 28.6 20.3 2	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ・ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら ねぎ キャバツ	
12 (火)	◎☆*メロンパン ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのたつたあげ ◎グリーンサラダ ◎ぎょうざスープ	590 23.2 24.8 3	パン こむぎこ さとう	サラダあぶら ドレッシング マーガリン	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー いら たまねぎ もやし とうもろこし	
13 (水)	ごはん おかかふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎いかのしょうがやき ◎こまつなごまあえ どさんこじる	581 25.9 12.7 2.9	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	いか ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	
14 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース ◎チキンナゲット はなやさいサラダ ミルメークココア	706 25.7 28.3 2.8	パン スパゲティ こむぎこ ミルク	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャバツ カリフラワー	
15 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎ひじきとまめのサラダ ☆けんざんヨーグルト	670 20.8 17.1 2.3	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご プロッコリー キャバツ	
18 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ◎いそべあえ だいこんととうふのみそしる おいしいいちごクレープ	715 25.3 21.6 3.3	こめ さとう こめこ	とりにく・ぶたにく とうふ・みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ・セロリ スッキーニ もやし・いちご だいこん		
19 (火)	 そつ ぎょう しき 卒 業 式							
21 (木)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう ◎ツナサラダ ◎☆マカロニのクリームに	672 26.1 27.0 3.4	パン マカロニ	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	ウィンナー ツナ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん キャバツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	
22 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなフライ ソース ◎はるさめサラダ とんじる	668 22.9 18 2.6	こめ・パンこ はるさめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	ホキ ぶたにく ハム とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし だいこん きゅうり ごぼう・ねぎ	
25 (月)	 しゅう りょう しき 修 了 式							



はる やす み (3月26日から4月7日まで) ~ 春休みの食生活について ~

◎ 1日3食 栄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。 ○ 食事の前には手を洗いましょう。



3月の平均栄養量 エネルギー 632kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.5g 塩分2.5g

【アレルギーについて】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん *…たまご
□…ナッツい ◎…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。

★4日(月)…ちさんちしょうこんだて★

さくら市や栃木県のものも多く使っています。

さくら市産…米・もやし・あさのメンチ・みそ
栃木県産 …牛乳・きゅうり

地産地消

