

# 3月学校給食献立予定表 (小学校)

日付	今日の給食のねらい	献立名(こんだてめい)		主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)				栄養価			
		※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質・無機質		【緑】ビタミン		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)		
1 火	かんぴょうについて知ろう	主食	ごはん							636	
		主菜	●なっとう	なっとう						24.7	
		副菜	かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ コーン			18.8	
		副菜	●とりだんごじる	とり肉 だいす みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく			1.9	
2 水	ひなまつり献立です	主食	ごはん・のりこうみ		のり					614	
		主菜	さわら西京みそづけやき	さわら 西京みそ						28.6	
		副菜	なの花のおひたし			なの花 にんじん ほうれん草	もやし			17.1	
		副菜	●ゆばのすましじる	ゆば とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ			1.7	
3 木	桃の節句	主食	パンブキンパン			かぼちゃ				669	
		主菜	○ツナマヨオムレツ	たまご ツナ						27.3	
		副菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン			21.9	
		副菜	ニョッキのトマトに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム			2.9	
4 金	ヨーグルトについて知ろう	主食	ごはん							760	
		主菜	カツカレー(●ヒレカツ)	ぶた肉 大豆粉						23.7	
		副菜	(カレー)			にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく			21.2	
		副菜	キャベツときゅうりのあますあえ				キャベツ きゅうり			2.1	
7 月	じゃがいもについて知ろう	主食	ごはん・さけばっば	さけ						622	
		主菜	○あつやきたまご	たまご						22.7	
		副菜	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ			17.0	
		副菜	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ(こんにゃく)			2.1	
8 火	わかめについて知ろう	主食	わかめごはん		わかめ					614	
		主菜	さかなの白しょうゆづけやき	シルバー						29.8	
		副菜	ほうれん草のおひたし	花かつお		ほうれん草	もやし			17.5	
		副菜	●ゆばのみそじる	ゆば とうふ かまぼこ みそ		にんじん	ねぎ			2.8	
9 水	春雨について知ろう	主食	ピタパン							595	
		主菜	●てりやきチキンハンバーグ	とり肉 だいす			たまねぎ			25.4	
		副菜	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			27.9	
		副菜	●春雨スープ	とり肉 ぶた肉 だいす		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	春雨 さとう		2.3	
10 木	キムチについて知ろう	主食	てまきごはん(ごはん・のり)		のり					724	
		主菜	(●なっとう)	なっとう						31.9	
		主菜	(焼肉)	ぶた肉			たまねぎ			28.0	
		副菜	(ツナコーン)	ツナ			コーン きゅうり			2.4	
11 金	玉生小学校リクエスト給食です	主食	ごはん							663	
		主菜	○とりのからあげ(2個)	とり肉 卵白			しょうが			24.4	
		副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ			20.7	
		副菜	●とうふとわかめとあぶらあげのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ		にんじん	ねぎ			2.0	
14 月	たまねぎについて知ろう	主食	ごはん							669	
		主菜	●デミグラスソースハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいす		(トマトクチャップ)	にんにく しょうが			25.6	
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモンじる			20.0	
		副菜	オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ			1.7	
15 火	ししゃもについて知ろう	主食	ごはん・わかめばっば		わかめ ちりめんじゃこ					676	
		主菜	●ししゃもフライ・小袋ソース	カラフトシヤモ						25.2	
		副菜	切りほしだいこんのナムル			にんじん	切りほしだいこん えだまめ			22.0	
		副菜	●けんちんじる	とり肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ (こんにゃく)	里いも		1.9	
16 水	にらについて知ろう	主食	ごはん							635	
		主菜	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ もやし しょうが			22.7	
		副菜	●とうふとにらのスープ	とうふ		にら にんじん	ねぎ			17.3	
		その他	☆フルーツあんじん				みかん バイン もも	(あんじんとうふ)		1.7	
17 木	卒業おめでとうございます	主食	ココアパン							708	
		主菜	*玉生小学校 ☆ココアあげパン					パン ミルクココア		25.2	
		主菜	○スペイン風オムレツ	たまご とり肉		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも でんぷん		29.2	
		副菜	☆◆やさいとナッツのサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ			2.6	
18 金	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>---🎀---</span> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">卒業式</span> <span>---🎀---</span> </div>										
	22 火	酢豚について知ろう	主食	ごはん							713
			主菜	●肉だんごのすばた風	とり肉 ぶた肉 だいす うすらのたまご		にんじん ピーマン (トマトクチャップ)	たまねぎ たけのこ しいたけ			26.7
			副菜	★やきえびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう		21.8
副菜			ちゅうか風もやしあえ	ハム		にんじん こまつな	もやし			2.3	
23 水	1年間を振り返ろう	主食	三色どん(ごはん)							699	
		主菜	(●ぶた肉そぼろ)	ぶた肉 だいすミート		にんじん	しょうが			28.4	
		主菜	(○きんしたまご)	たまご						23.2	
		副菜	(ほうれん草のおひたし)			ほうれん草				2.3	
24 木	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</span> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">修了式</span> <span>🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</span> </div>										

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にんじん・ねぎ・にら  
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも  
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満  
 今月の平均 エネルギー: 666kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 2.2g



給食のプログラムはこちらから

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。