



3月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のもとになるもの あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
1	火		食パン▲ 	▲ 	・オムレツ● ・大根サラダ ・春雨スープ ・ブルーベリージャム	ぎゅうじゅう 牛乳▲ オムレツ● ぶたにく 豚肉	しよく 食パン▲ あぶら さとう 油 砂糖 はるさめ 春雨 ブルーベリージャム	だいこん きゅうり にんじん 大根 胡瓜 人参 しょうが ほうし 生姜 干し椎茸 たけのこ ほうさい たけのこ 白菜	543 kcal 22.0 g 20.7 g
2	水	ひなまつり 献立	ちらし寿し 	▲ 	・えびフライ●■ ・小松菜のごま浸し ・手まり麩の清汁 ・ひなゼリー	ぎゅうじゅう 牛乳▲ あぶら 油揚げ えびフライ●■ まめ 絹ごし豆腐	ずしめし さとう 砂糖 あぶら 油 しろ 白ごま 手まり麩 ひなゼリー	ほうし しょうが 干し椎茸 人参 たけのこ きゃべつ 小松菜 なめこ ねぎ	685 kcal 24.1 g 23.3 g
3	木		食パン▲ 	▲ 	・ひよこ豆の揚げがらめ ・きゃべつとの和え物 ・わかめスープ	ぎゅうじゅう 牛乳▲ まめ ひよこ豆 こうや 高野豆腐 わかめ	しよく 食パン▲ でんぷん あぶら 油 さとう 砂糖	きゃべつ にんじん 人参 きゅうり ほうさい 胡瓜 白菜 ねぎ	627 kcal 23.5 g 26.0 g
4	金		ごはん 	▲ 	・がんもの詰め煮 ・茎わかめの金平 ・さつま汁	ぎゅうじゅう 牛乳▲ がんとどき 鶏肉 きんぎょ 茎わかめ みそ 味噌	ごはん さとう 砂糖 こんやく こんにやく あぶら 油 しろ 白ごま さつまいも	ごぼう にんじん 人参 いんげん 大根 ほうさい 白菜 ねぎ	655 kcal 22.3 g 20.3 g
7	月		ごはん 	▲ 	・鯖の塩焼き ・青菜の和え物 ・煮しめ	ぎゅうじゅう 牛乳▲ さば 鯖 あぶら 塩揚げ あぶら 厚揚げ	ごはん しろ 里いも こんにやく さとう 砂糖	ほうれん草 ほうさい 人参 白菜 いんげん 大根 いんげん たけのこ	639 kcal 30.4 g 20.8 g
8	火		きなこ 揚げパン▲ 	▲ 	・肉団子のたれがけ▲ ・海藻サラダ ・ワンタンスープ	ぎゅうじゅう 牛乳▲ たし 脱脂粉乳▲ きなこ たくわん タレつき肉団子▲ わかめ	2/3コッパン▲ あぶら さとう 油 砂糖 しろ 白ごま ワンタン	きゃべつ きゅうり 人参 胡瓜 いんげん ほうさい 干し椎茸 ねぎ	613 kcal 23.2 g 33.9 g
9	水		ごはん 	▲ 	・鯖の甘味噌がけ ・ひじきの炒め煮 ・きのこ汁 ・ミックスナッツ★	ぎゅうじゅう 牛乳▲ さば 鯖 みそ 味噌 あぶら 油揚げ まめ 絹ごし豆腐	ごはん さとう 砂糖 こんにやく 油 あぶら ミックスナッツ★	いんげん ほうさい 人参 白菜 なまいんげん 生椎茸 しめじ なめこ たまねぎ 玉ねぎ ねぎ	614 kcal 29.3 g 19.5 g
10	木		2/3 コッパン▲ 	▲ 	・あんかけ豆腐ハンバーグ ・中華風サラダ ・焼きそば	ぎゅうじゅう 牛乳▲ 豆腐 ハンバーグ ぶたにく 豚肉	2/3コッパン▲ さとう 砂糖 でんぷん あぶら 油 むし 蒸し中華麺	だいこん きゅうり 大根 胡瓜 あか 赤ピーマン たまねぎ 人参 きゃべつ	605 kcal 26.0 g 19.7 g
11	金		ごはん 	▲ 	・ししゃもの石垣揚げ● ・ほうれん草と生椎茸の浸し ・田舎汁	ぎゅうじゅう 牛乳▲ こも 子持ちししゃも たまご 卵● あぶら 油揚げ	ごはん こむぎこ 小麦粉 くろ 黒ごま あぶら 油 しろ 里いも こんにやく	ほうれん草 きゃべつ 人参 白菜 なまいんげん 生椎茸 大根 ごぼう にんじん 人参 ねぎ	655 kcal 25.8 g 24.2 g
14	月		むぎ 麦ごはん 	▲ 	・ゆで卵 ・きゃべつと胡瓜のコーンサラダ ・カレーライス▲	ぎゅうじゅう 牛乳▲ たまご 卵● ぶたにく 豚肉	むぎ 麦ごはん あぶら さとう 油 砂糖 じゃがいも カレーウ▲ ハヤシルウ	きゃべつ きゅうり 人参 胡瓜 いんげん コーン たま 玉ねぎ	620 kcal 19.8 g 18.1 g
15	火		コッパン▲ 	▲ 	・春巻き ・カミカミナムル ・野菜スープ	ぎゅうじゅう 牛乳▲ はるま 春巻き ぶたにく 鶏肉	コッパン▲ あぶら さとう 油 砂糖 じゃがいも	きりほしだいこん 切干大根 人参 小松菜 きゃべつ たま 玉ねぎ だいこん 大根	619 kcal 19.9 g 24.6 g
16	水	そつぎょう 卒業 お祝い 献立	くり 栗 せきはん 赤飯 	▲ 	・わかどりにく かつお ・若鶏肉の香味焼き ・青菜のコーンとえ ・いちごのお祝いケーキ▲● ・にらと卵の味噌汁 ● ・いちご	ぎゅうじゅう 牛乳▲ とりにく たまご みそ 味噌 まめ 絹ごし豆腐	むし せきはん くり 栗 でんぷん いちごのお祝いケーキ▲●	ねぎ しょうが 人参 小松菜 きゃべつ コーン なら いんげん たまねぎ 人参 玉ねぎ いちご	605 kcal 30.1 g 15.6 g
17	木				卒業式				
18	金	たかおか 高岡 食19并 献立	ごはん 	▲ 	・えびシューマイ●■ ・春待ちきつね并 ・じゃがいもの味噌汁	ぎゅうじゅう 牛乳▲ えびシューマイ●■ あぶら 油揚げ みそ 味噌	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	たま 玉ねぎ 人参 ねぎ 生椎茸	652 kcal 25.5 g 20.2 g
21	月				春分の日				
22	火		コッパン▲ 	▲ 	・ウインナー ・フルーツ和え ・ポテトスープ	ぎゅうじゅう 牛乳▲ ウインナー ぶたにく 鶏肉	コッパン▲ じゃがいも	りんご パイン みかん 缶 バナナ たま 玉ねぎ 人参	646 kcal 26.0 g 19.4 g
23	水	れいわ 令和3年度 給食 さいしゅう 最終日	ごはん 	▲ 	・ふくらぎのみりん焼き ・ほうれん草としめじのごま味噌汁 ・大根汁	ぎゅうじゅう 牛乳▲ ふくらぎ みそ 味噌 あぶら 油揚げ	ごはん さとう 砂糖 くろ 黒ごま こんにやく	しょうが 人参 生椎茸 ほうれん草 きゃべつ しめじ だいこん 大根 人参 ねぎ	667 kcal 27.0 g 21.8 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★
(■) じゃこ・もずく・青のり等

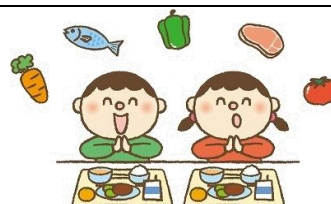
クイズ 何て書いてあるのかな？

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

この答えは
右下にあるよ



ひさし 鮎^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない？



一年間
ありがとう
ございました