



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▲ 	牛乳▲ 	・オムレツ● ・大根サラダ ・春雨スープ ・ブルーベリージャム	牛乳▲ オムレツ● 豚肉	食パン▲ 油 砂糖 春雨 ブルーベリージャム	大根 胡瓜 人参 生姜 干し椎茸 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 	牛乳▲ 	・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	牛乳▲ 油揚げ えびフライ●■ 絹ごし豆腐	すしめし 砂糖 油 白ごま 手まり麩 ひなゼリー	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▲ 	牛乳▲ 	・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	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 わかめ	食パン▲ でんぷん 油 砂糖	きゃべつ 人参 胡瓜 白菜 ねぎ	627 kcal 23.5 g 26.0 g
4	金		ごはん 	牛乳▲ 	・がんもの詰め煮 ・茎わかめの金平 ・さつま汁	牛乳▲ がんもどき 鶏肉 茎わかめ 味噌	ごはん 砂糖 こんにゃく 油 白ごま さつまいも	ごぼう 人参 いんげん 大根 白菜 ねぎ	655 kcal 22.3 g 20.3 g
7	月		ごはん 	牛乳▲ 	・鯖の塩焼き ・青菜の和え物 ・煮しめ	牛乳▲ 鯖 味噌 塩鯖 厚揚げ	ごはん 里いも こんにゃく 砂糖	ほうれん草 白菜 人参 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▲ 	牛乳▲ 	・肉団子のたれがけ▲ ・海藻サラダ ・ワンタンスープ	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ きなこ タレつき肉団子▲ わかめ	2/3コッペパン▲ 油 砂糖 白ごま ワンタン	きゃべつ 胡瓜 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	613 kcal 23.2 g 33.9 g
9	水		ごはん 	牛乳▲ 	・鯖の甘味噌がけ ・ひじきの炒め煮 ・きのこ汁 ・ミックスマッツ★	牛乳▲ 鯖 味噌 ひじき 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 こんにゃく 油 ミックスマッツ★	人参 いんげん なまいんげん 生椎茸 しめじ なめこ 玉ねぎ ねぎ	614 kcal 29.3 g 19.5 g
10	木		2/3 コッペパン▲ 	牛乳▲ 	・あんかけ豆腐ハンバーグ ・中華風サラダ ・焼きそば	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 豚肉	2/3コッペパン▲ 砂糖 でんぷん 油 蒸し中華麺	大根 胡瓜 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	605 kcal 26.0 g 19.7 g
11	金		ごはん 	牛乳▲ 	・ししゃもの石垣揚げ● ・ほうれん草と生椎茸の浸し ・田舎汁	牛乳▲ 子持ちししゃも 卵● 油揚げ	ごはん 小麦粉 黒ごま 油 里いも こんにゃく	ほうれん草 きゃべつ なまいんげん 大根 ごぼう 人参 ねぎ	655 kcal 25.8 g 24.2 g
14	月		むぎ 麦ごはん 	牛乳▲ 	・ゆで卵 ・きゃべつと胡瓜のコーンサラダ ・カレーライス▲	牛乳▲ 卵● 豚肉	むぎ 麦ごはん 油 砂糖 ジャがいも カレーウ▲ ハヤシルウ	きゃべつ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ	620 kcal 19.8 g 18.1 g
15	火		コッペパン▲ 	牛乳▲ 	・春巻き ・カミカミナムル ・野菜スープ	牛乳▲ 春巻き 鶏肉	コッペパン▲ 油 砂糖 ジャがいも	切り干し大根 人参 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ 大根	619 kcal 19.9 g 24.6 g
16	水	卒業 お祝い 献立	くり 栗蒸し赤飯 	牛乳▲ 	・わかどりにく とうみ や ・若鶏肉の香味焼き ・青菜のコーンと和え ・いちごのお祝いケーキ▲● ・にらと卵の味噌汁 ● ・いちご	牛乳▲ 鶏肉 卵● 味噌 絹ごし豆腐	むぎ 蒸し赤飯 栗 でんぷん いちごのお祝いケーキ▲●	ねぎ 生姜 小松菜 きゃべつ コーン なら 人参 玉ねぎ いちご	605 kcal 30.1 g 15.6 g
17	木				卒業式				
18	金	高岡 食19并 献立	ごはん 	牛乳▲ 	・えびシューマイ●■ ・春待ちきつね丼 ・じゃがいもの味噌汁	牛乳▲ えびシューマイ●■ 油揚げ 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		コッペパン▲ 	牛乳▲ 	・ウインナー ・フルーツ和え ・ポテトスープ	牛乳▲ ウインナー 鶏肉	コッペパン▲ じゃがいも	りんご・パイナップル みかん缶 パナナ 玉ねぎ 人参	646 kcal 26.0 g 19.4 g
23	水	令和3年度 給食 最終日	ごはん 	牛乳▲ 	・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	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 油揚げ	ごはん 砂糖 黒ごま こんにゃく	生姜 ほうれん草 きゃべつ しめじ 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。

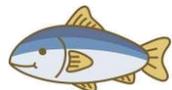
※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

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

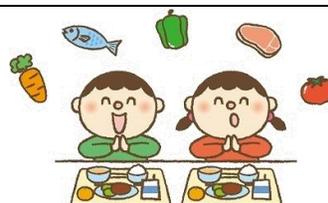
クイズ 何て書いてあるのかな？

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