

3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 1年間の食事を 心りかえろう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
3	月	ひじきちらし	牛乳	メヌケのさいきょうやきからしあえ すましじる さくらもち 	こめ、さとう、あぶら さくらもち	とりにく、あぶらあげ、牛乳 ひじき、かまぼこ、とうふ メヌケさいきょうづけ	しいたけ、にんじん、れんこん さやえんどう、なのはな、ねぎ キャベツ、だいこん、えのき えだまめ	539	25.1
4	火	じゃこマヨ トースト	牛乳	ぶたにくとじゃがいもの ようふうに ツナサラダ	パン、マヨネーズ じゃがいも、あぶら さとう	ちりめんじゃこ あおのり、牛乳、ツナ ベーコン、ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、きゅうり キャベツ	614	26.5
6年5組が考えた献立「デリデリ給食」									
5	水	ごはん	牛乳	てりやきチキン オリエンタルサラダ シチュー	こめ、さとう、じゃがいも かたくりこ、あぶら、バター ぎょうざのかわ、こむぎこ	牛乳、とりにく	にんにく、キャベツ、にんじん こまつな、たまねぎ ブロッコリー	590	27.5
6	木	ちゅうかめん	牛乳	ねぎチャーシューめん イカのガーリックあげ ピリからきゅうり	ちゅうかめん、こめこ かたくりこ、あぶら さとう	牛乳、イカ、やきぶた	しょうが、にんにく、きゅうり にんじん、もやし、ねぎ	590	31.6
6年4組が考えた献立「地元の野菜ましましこんだて」									
7	金	ごはん	お茶	サケのしおやき ほうれんそうわかめのサラダ さといものみそじる しらぬい	こめ、あぶら、さとう こま、さといも	サケ、わかめ かつおぶし あぶらあげ、みそ	おちゃ、ほうれん草、キャベツ にんじん、ねぎ、しらぬい	435	20.4
6年2組が考えた献立「コラボコース」									
10	月	まっちゃん あげパン	コー ヒー ミルク	シャキシャキハムいり ポテトサラダ シュワシュワポンチ	パン、あぶら、さとう じゃがいも、セリー サイダー	うくいすきなこ コーヒーミルク ハム	おちゃ、きゅうり、しらたき みかん、パイナップル	564	16.3
11	火	ごはん	牛乳	サバのこうみやき ごまあえ さといものそぼろに	こめ、あぶら、さとう こま、さといも かたくりこ	牛乳、サバ、とりにく なまあげ	にんにく、ねぎ、さやいんげん こまつな、キャベツ、しょうが きりほしだいこん、こんにゃく にんじん、たまねぎ、だいこん	581	27.5
12	水	ごはん	牛乳	とりにくのにんじんソース ひじきのいために いなかじる 	こめ、あぶら、パンこ マヨネーズ、さとう	牛乳、とりにく、あぶらあげ ぶたにく、さつまあげ、みそ ひじき、だいず、かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 しらたき、さやいんげん だいこん、こまつな、ねぎ	536	26.4
13	木	ぶたかくに ごはん	牛乳	ささかまのいそべあげ ゆずかあえ みそじる	こめ、さとう、こめこ こむぎこ、あぶら じゃがいも	ぶたにく、こんぶ、牛乳 ささかまぼこ、あおのり とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	しょうが、しいたけ、にんじん ねぎ、はくさい、えのき ゆず、たまねぎ	545	25.1
14	金	クロワッサン	牛乳	マンダイのこうそうやき オニオンドレッシングサラダ キャラットチャウダー はるか 	パン、パンこ あぶら、さとう、バター こむぎこ	牛乳、マンダイ、ベーコン とりにく、とうにゅう だっしゅんにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、はるか	537	30.5
17	月	むぎごはん	牛乳	ビビンバのぐ(ににくいため) ナムル わかめトッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こま、トッポギ	牛乳、ぶたにく、みそ とりにく、わかめ	にんにく、しょうが、こまつな もやし、にんじん、だいこん えのき、ねぎ	545	26.4
18	火	ごはん	牛乳	ホキのレモンあげ なっとうあえ かきたまみそじる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ホキでんぶんつき なっとう、かつおぶし、みそ かまぼこ、たまご、わかめ	レモン、こまつな、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ	535	25.2
19	水	むぎごはん	牛乳	カレー くきわかめのサラダ せとが	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、こめこ、さとう	牛乳、ぶたにく ツナ、くきわかめ	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ みずな、せとが	597	22.6
21	金	せきはん (ごましお)	牛乳	エビフライ いそあえ はりはりじる	もちこめ、こめ、あずき こま、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	牛乳、エビ、のり ぶたにく、とうふ あぶらあげ	こまつな、もやし、にんじん みずな、しょうが	550	25.8
24	月	スパゲティ	牛乳	ミートソース グリーンサラダ もものタルト	スパゲッティ、あぶら さとう、もものタルト	牛乳、ぶたにく きゅうりにく	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム トマト、みずな、きゅうり キャベツ、とうもろこし	652	25.5
平均栄養量								560	25.5

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。