



3月分学校給食予定献立表

【目標】

一年間の食事をふりかえろう



日 曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月	ひな祭り献立 たいめし	牛乳 ほうれんそうのいそあえ ひなまつりじる もものフルーツポンチ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ゼリー	こんぶ、タイ、牛乳、のり、 わかめ、とうふ、かまぼこ	ほうれん草、もやし、にんじん、 なのはな、みずな、ねぎ、もも	665	27.1
4火	6年生を送る会献立 メロンパン	牛乳 タコがたたこやき ABCスープ カリポリサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、じゃがいも、 マカロニ、さとう	牛乳、タコがたたこやき、 とり肉、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 セロリ、きゅうり、だいこん	733	23.8
5水	6年4組 「おいしい旬の中華と洋風合体料理」 ツナオムライス (ピラフ・卵・ ケチャップ)	牛乳 はくさいとこまつなのサラダ ぎょうざのかわスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ	ツナ、オムライスようたま ご、牛乳、ベーコン、ふた肉	にんじん、だいこん、はくさい、 こまつな、たまねぎ、ねぎ、 もやし、にんにく	560	22.5
6木	6年2組 「栄養満点 和食献立」 ごはん	牛乳 てづくりとうふハンバーグ バリバリサラダ あかだしのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ふた肉、とり肉、 おから、とうふ、 とうにゅう、みそ、 わかめ、なまあげ	れんこん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、ねぎ	603	25.8
7金	6年3組 「韓国風そぼろ」 そぼろごはん (ごはん・ぐ)	牛乳 ナムル トッポキスープ	こめ、あぶら、さとう、 こま、トッポキ	牛乳、ふた肉、 こうやとうふ、たまご、 とり肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 もやし、ほうれん草、しょうが、 ねぎ、はくさい	682	29.9
10月	ごもくあんかけ やきそば (めん・あん)	牛乳 てづくりあげぎょうざ きくらげのちゅうかあえ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、こむぎこ	ふた肉、牛乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、 チンゲンサイ、しいたけ、 きくらげ、にんにく、しょうが、 キャベツ、にら、もやし、 こまつな	607	26.8
11火	6年4組 「元氣もりもり たきこみごはん」 とり肉 たきこみごはん	牛乳 メヌケの西京やき ほうれんそうのごまあえ はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 こま、はるさめ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、メヌケ西京づけ	にんじん、しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、もやし、 たまねぎ、こまつな、きくらげ、 しょうが	508	26.5
12水	ガーリック トースト	選べる 飲み物 なぞのポテト タコサラダ キャロットポタージュ	パン、バター、あぶら、 フライドポテト、さとう、 こむぎこ	タコ、かいそうミックス、 ベーコン、さつまあげ、 牛乳	りんごジュース、きゅうり、 オレンジジュース、にんじん、 ぶどうジュース、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ	633	12.6
13木	6年1組 「とっても辛い 韓国こんだて!!」 キムチ チャーハン	牛乳 ヤンニョムチキン カクテキ タラのたまごスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう	ふた肉、牛乳、とり肉、 マダラ、たまご	ピーマン、ねぎ、キムチ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、はくさい、にんじん、 トマト、もやし、にら、 ほうれん草	598	29.4
14金	スペシャル カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳 てづくりふくじんづけ てづくりチョコレートケーキ	こめ、あぶら、こむぎこ、 バター、はちみつ、さとう、 スパイスドックミックス、 ココア	牛乳、牛肉、ふた肉、 たまご、生クリーム	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、トマト、りんご、 きゅうり、だいこん	748	26.4
17月	ミートソース スパゲティ (めん・ソース)	牛乳 キャベツのレモンあえ シウワシウワポンチ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ゼリー、サイダー	ふた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、トマト、キャベツ、 きゅうり、レモン、 ミックスドフルーツ	593	22.6
18火	ツイスト きなこあげパン	牛乳 ポトフ だいこんサラダ でこぼん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こま	きなこ、牛乳、ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、だいこん、きゅうり、 とうもろこし、でこぼん	626	20.3
19水	ごはん	牛乳 おこのみくしフライ (鮭・ウインナー) 肉じゃが めかぶのねばりあえ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、おこのみくしフライ、 ふた肉、さつまあげ、めかぶ	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、 こまつな、もやし	738	29.3
21金	ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳 エビフライ さくらのパスタサラダ	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、バター、マカロニ	牛乳、ふた肉、エビフライ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、きゅうり、 レモン	697	26.6
24月	卒業・進級 お祝い献立 せきはん ・こましお	牛乳 アオヒラスの西京やき きんぴらごぼう としじる お楽しみゼリー	こめ、もちこめ、あずき、 こま、あぶら、さとう、 じゃがいも、ゼリー	牛乳、アオヒラス西京づけ、 ベーコン、ふた肉、とうふ、 みそ	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	603	27.9

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょう。
 ☆献立表について質問等がありましたら、
 南小学校 栄養教諭 (TEL04-2922-3039) まで、ご連絡ください。



※3~14日の人参
は、とことこオーガ
ニックの野菜を使用
しています。

平均栄養量 640 25.2