



3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 1ねんかんのしょくじをふりかえろう

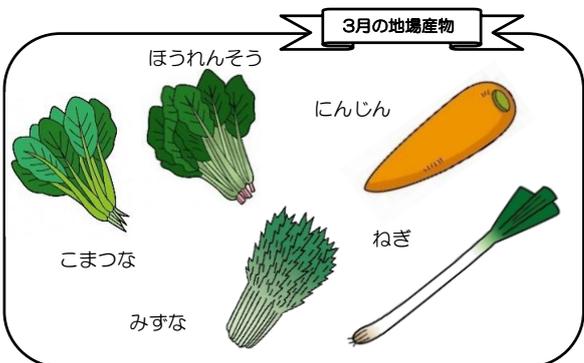
所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをとのえる	kcal	g
3	月	ごもくすし	牛乳	ぶたにくのみそつけやき なのはなのおかかあえ すましじる さくらもち 	こめ、さとう、あぶら さくらもち	とり肉、こうやどうふ あぶらあげ、牛乳 ぶた肉、みそ、わかめ かつおぶし、かまぼこ	かんぴよう、にんじん しいたけ、にんにく、なのはな ほうれん草、もやし、ねぎ たけのこ	644	29.1
4	火	ごはん	牛乳	シャージャンどうふ ホキのあますつけ はるか	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉 なまあげ、みそ、ホキ	ねぎ、たけのこ、いら しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、キャベツ はるか	709	32.2
5	水	さやまちや あげパン	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ たんかん	パン、あぶら、さとう ココア、じゃがいも ごま、マヨネーズ	うぐいすきなこ、牛乳 ウインナー、ベーコン	おちゃ、たまねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう、たんかん	640	20.3
6	木	むぎごはん	牛乳	みそぼろごはんのく あおなとゆほのスープ ももゼリー	こめ、むぎ、あぶら さとう、ゼリー	牛乳、とり肉 ぶた肉、みそ	たまねぎ、にんじん、トマト さやいんげん、たけのこ ほうれん草	547	23.8
7	金	ごはん	牛乳	さばのみそに いらのおひたし むらくもじる	こめ、さとう かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みそ とり肉、たまご とうふ、のり	しょうが、ねぎ、いら もやし、ほうれん草	527	23.3
10	月	こんぶとぶたの かくにごはん	牛乳	いかにさらさやき こまつなごまあえ こしねじる	こめ、あぶら さとう、ごま	ぶた肉、こんぶ、牛乳 イカ、とり肉、とうふ あぶらあげ、みそ	しいたけ、しょうが、にんじん はねぎ、こまつな、もやし ごぼう、たまねぎ、こんにゃく	528	29.8
11	火	ごはん	牛乳	さけのたつたあげ ひきなすり はっばいじる 	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、さといも	牛乳、ギンサケ あぶらあげ、とり肉	しょうが、だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ、ほうれん草	553	22.8
12	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる ジャンボツなぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら ぎょうざのかわ、はるさめ かたくりこ、こむぎこ さとう	牛乳、ぶた肉、みそ ツナ、チーズ、ハム	キャベツ、もやし、にんじん いら、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、きゅうり	686	29.9
13	木	むぎごはん	牛乳	タコライスのご ABCスープ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら ワンタンのかわ、さとう じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉 とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、しょうが、にんにく トマト、きゅうり、にんじん キャベツ、セロリ	601	25.4
14	金	フラワーロール	牛乳	とりにくのパークソースかけ コーンポタージュ ツナサラダ	パン、さとう、かたくりこ あぶら、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ツナ	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、とうもろこし キャベツ、きゅうり、みずな	560	27.0
17	月	うどん	牛乳	にくじるうどんの汁 だいがくいも ほうれんそうのおひたし	うどん、さとう、あぶら さつまいも、みずあめ ごま	ぶた肉、あぶらあげ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれん草、しょうが、もやし	521	20.5
18	火	ごはん	牛乳	とりにくとうまいまいやき ちょっぴりキャベツ ぐだくさんみそしる	こめ、ごま、さとう かたくりこ	牛乳、とり肉 あぶらあげ、わかめ みそ	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、だいこん、にんじん みずな、ねぎ	444	20.7
19	水	ライスボール パン	牛乳	たらのハーブやき はるいろのシチュー パリパリサラダ せとか	パン、パンこ、あぶら ぎょうざのかわ、さとう じゃがいも、こむぎこ バター、マカロニ	牛乳、ギンダラ ぶた肉、ベーコン	キャベツ、こまつな とうもろこし、たまねぎ にんじん、きパプリカ、せとか	707	27.2
21	金	こだいまい せきはん	牛乳	たいのからあげ ほうれんそうのいそあえ すましじる ほうじちゃプリン 	こめ、くろまい、ごま かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう ほうじちゃプリン	牛乳、タイ、のり わかめ、かまぼこ	しょうが、ほうれん草 もやし、にんじん、ねぎ たけのこ	594	22.4
24	月	むぎごはん	コー ヒーミ ルク	こてさししょうのカレー コールスローサラダ フルーツボンチ 	こめ、むぎ、じゃがいも はちみつ、あぶら こむぎこ、さとう	コーヒーミルク ぶた肉	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ とうもろこし、りんご、もも	609	17.0

平均栄養量	591	24.8
-------	-----	------

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで
 お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。



1年間を
ふり返そう
1年間給食を、おいしく楽しく食べ
ることができましたか？
ふりかえって、「はい」「いいえ」
をつけてみましょう。

①食事の前にきちんと手を洗った。
「はい」・「いいえ」
 ②きれいなハンカチを毎日持っていた。
「はい」・「いいえ」
 ③協力して食事の準備ができた。
「はい」・「いいえ」
 ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。
「はい」・「いいえ」
 ⑤よくかんで食べた。
「はい」・「いいえ」
 ⑥よい姿勢で食べた。
「はい」・「いいえ」
 ⑦好き嫌いせず何でも食べた。
「はい」・「いいえ」
 ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。
「はい」・「いいえ」
 ⑨食器をていねいにあつかった。
「はい」・「いいえ」
 ⑩後片付けをきちんとした。
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の方はよくがんばりました。