


# 3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 1年間の食事を振り返ろう

所沢市立中富小学校

日曜	献立名		(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
3月		牛乳	ホッケのいちやほし ほうれんそうのおかかあえ すましじる さくらもち	こめ、さとう、こま、ふ、 さくらもち	とり肉、あぶらあげ、のり、 牛乳、ホッケいちやほし、 かつおぶし、とうふ	にんじん、しいたけ、 さやえんどう、ほうれん草、 もやし、こまつな	631	29.3
6年リクエスト給食「デンション爆上げパラダイス定食」								
4火	ココア あげパン	牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーの にんにくソースかけ ABCスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、 ベーコン	ブロッコリー、にんじん、 にんにく、キャベツ、 たまねぎ	593	26.0
5水	ごはん	牛乳	スタミナなっとう パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	こめ、あぶら、さとう、 こま、かたくりこ	牛乳、とり肉、なっとう、 わかめ	しょうが、にんにく、ねぎ、 はねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 もやし、にら	557	29.8
6木	うどん	牛乳	にくうどん わかめのすのもの だいがくいも	うどん、あぶら、さとう、 さつまいも、みずあめ、 こま、かたくりこ	牛乳、ふた肉、わかめ、 ちくわ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、 しいたけ、もやし	523	21.6
7金	ごはん	牛乳	アジフライ はくさいのおひたし かぼちゃのみそじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、アジ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ	553	23.7
10月	ちゃめし	牛乳	イナダのさいきょうやき ひじきのいために けんちんじる	こめ、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、 イナダさいきょうづけ、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき、とうふ	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん、 だいこん、ごぼう	556	25.8
6年リクエスト給食「The・ふるさとの味、6-1和定食!？」								
11火	ごはん	牛乳	とりのてりかけ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる しらぬい	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、とり肉、たまご、 とうふ、わかめ	ほうれん草、にんじん、 もやし、たまねぎ、しらぬい	590	26.2
12水	ごはん	牛乳	ふたキムチどん まめもやしのナムル こまつなと はるさめのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ふた肉、とり肉	キムチ、たまねぎ、にら、 しょうが、にんにく、ねぎ、 こまつな、だいずもやし、 にんじん、もやし	512	25.2
13木	こどもパン スライス	牛乳	てづくりハンバーグ ツナサラダ キャロットスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、こめこ	牛乳、ふた肉、ぎゅう肉、 ツナ、とり肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん	639	31.9
14金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 こぶさいも パンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ふた肉、とうふ、 みそ、あおのり、ハム	にんにく、しょうが、 にんじん、ねぎ、にら、 こまつな、もやし	580	25.0
17月	はつがげんまい ごはん	牛乳	ちくぜんに イカのたつたあげ キャベツのおかかあえ	こめ、はつがげんまい、 さといも、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、とり肉、イカ、 かつおぶし	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 れんこん、しいたけ、 さやいんげん、しょうが、 キャベツ、もやし	548	26.4
18火	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン てづくり ジャンボしゅうまい かぶの ちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ふた肉、みそ、とうふ	にんじん、キャベツ、 もやし、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、かぶ	596	31.3
19水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー きゅうりと にんじんのピクルス てづくりりんごゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ふた肉、かんてん	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 きゅうり、りんご	624	21.4
21金	ライスボール パン	牛乳	とりにくのてりやき パリパリサラダ やさいのクリームスープ	パン、ワンタンのかわ、 あぶら、さとう、こめこ	牛乳、とり肉	しょうが、キャベツ、 ほうれん草、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、かぶ	588	27.9
24月	おせきはん	のむ ヨーグルト	ひばりあげ はくさいのごまあえ こまつなのみそじる いちご	こめ、もちこめ、あずき、 こま、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、さとう	のむヨーグルト、とり肉、 みそ	しょうが、はくさい、 ほうれん草、にんじん、 こまつな、たまねぎ、いちご	571	23.0
15回	※ 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。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ 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。 ※ 今月中富でとれた野菜は、 <b>さといも</b> です。					平均栄養量	577	26.3

3月4日(火)、11日(火)は6年生のリクエスト給食です。6年生がこれまでの給食や家庭科の授業で学んだことを思い出しながらか献立を考え  
てくれました!お楽しみに!