

3月分学校給食予定献立表

令和6年度

【給食目標】1年間の食事をふりかえろう

所沢市立牛沼小学校

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
ひなまつりこんだて							
3	月	ごもくずし	牛乳 メヌケのさいきょうやき なのはなのおひたし すましじる さくらもち	こめ、さとう、ごま、あぶら、 さくらもち	とり肉、たまご、のり、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、かつおぶし、 かまぼこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやいんげん、 なのはな、ほうれん草、こまつな、 ねぎ	623 27.6
4	火	うぐいすきなこ あげパン	牛乳 ポトフ こまつなとツナのサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ゼリー	うぐいすきなこ、牛乳、ウインナー、 ベーコン、ツナ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、 こまつな、とうもろこし	717 24.6
5	水	にくじるうどん	牛乳 イカのでんぶら きりぼしだいごんのマヨサラダ	うどん、さとう、あぶら、こむぎ こ、かたくりこ、ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、イカ、 ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 しょうが、きりぼしだいごん、 とうもろこし	528 27.5
6	木	ごはん	牛乳 とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ こうやどうふのそぼろに	こめ、ごま、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ぶた肉、こうやどうふ	しょうが、ほうれん草、にんじん、 もやし、こんにゃく、たまねぎ、 しいたけ、たけのこ	539 29.0
6年生が考えたこんだて							
6-1 「牛沼レストランセット！」 今年初！ オムライス登場！							
7	金	オムライス	牛乳 ポテトサラダ ABCスープ おこめのパバロア	こめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ	とり肉、オムライスようたまご、 牛乳、ベーコン、おこめのパバロア	トマト、たまねぎ、ピーマン、にんにく、 にんじん、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、セロリ	558 17.3
10	月	ごはん	牛乳 さけのみそマヨネーズやき ごもくに かきたまじる	こめ、マヨネーズ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、サケ、みそ、さつまあげ、 だいず、こんぶ、とり肉、たまご、 どうふ	れんこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、こまつな、たまねぎ	537 26.3
11	火	さといものクリーム スパゲッティ	牛乳 とり肉のハーブやき グリーンサラダ チョコチップケーキ	スパゲッティ、さといも、 あぶら、さとう、 ホットケーキミックス、 バター、チョコチップ	ベーコン、なまクリーム、牛乳、 チーズ、とり肉、たまご	ほうれん草、にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、キャベツ、 ピーマン、きゅうり	624 28.2
12	水	ナン	牛乳 まっかになつただいずのチリコンカン じゃがまるくん れんこんサラダ	ナン、あぶら、こむぎこ、 バター、パンこ、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、だいず、ぶた肉、ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、 トマト、れんこん、きゅうり、とうもろこし	594 24.0
13	木	むぎごはん	牛乳 わ！ピピンパ(にく) わ！ピピンパ(ナムル) こめこめんのスープ アンニンどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、こめこめん、 あんにとどうふ	牛乳、ぶた肉、みそ、ひじき、とり肉	にんにく、うめ、きりぼしだいごん、 しいたけ、キムチ、だいずもやし、 ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 もやし、こまつな、しょうが、りんご、 パイナップル、もも	586 24.8
14	金	ごはん	牛乳 しろみぎかなのフライ なつとうあえ だんごじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、しらたまだんご	牛乳、ホキ、なつとう、かつおぶし、 とり肉、かまぼこ、あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、 だいごん、ねぎ	607 27.1
17	月	キムチチャーハン	牛乳 てづくりぎょうざ チロレキサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 ぎょうざのかわ、こむぎこ、 かたくりこ、さとう、ごま	ぶた肉、牛乳、のり、とり肉、なると	ねぎ、キムチ、ピーマン、キャベツ、 にら、しょうが、きゅうり、にんじん、 にんにく、もやし、こまつな	558 21.4
メジャーリーグ開幕戦							
18	火	ごこくまいごはん	牛乳 いわしのみぞれに こまつなのからしあえ いものこじる (くわしくは給食だよりをみてください) オレンジ	こめ、ざつこくまい、さといも、 あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、イワシのみぞれに、とり肉、 とうふ	こまつな、にんじん、もやし、はくさい、 こんにゃく、しめじ、ねぎ、オレンジ	581 24.6
19	水	はちみつパン	牛乳 とり肉とほうれんそうのグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	パン、マカロニ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、パンこ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト	570 22.9
21	金	むぎごはん	セレ クト のみ もの チキンカレー イカナゲツ ミモザサラダ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、こむぎこ、 バター、マカロニ、さとう	とり肉、イカナゲツ、たまご	みかんジュース、りんごジュース、 おちゃ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり	686 20.5
卒業・進級 お祝いこんだて							
24	月	せきはん	牛乳 とりにくのおしこうあげ きゅうりとたくあんのかくや とんじる いちごゼリー	もちこめ、こめ、あずき、ごま、 かたくりこ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ゼリー	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、きゅうり、たくあん、にんじん、 だいごん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	699 28.4
						月平均	600 24.9

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (Tel.2995-3151)までご連絡ください。