

3月学校給食献立予定表

平成30年

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	牛乳 さげごはん 早稲田みょうがと高野豆腐の卵とじ いなか汁 果物	牛乳 さげ のり けずり節 とり肉 高野豆腐 卵 ぶた肉 油あげ とうふ	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 早稲田みょうが ごぼう だいこん 長ねぎ 果物	651	28.0
2 金	牛乳 菜の花ずし すまし汁 ひなまつりポンチ 【ひなまつり給食】	牛乳 とり肉 えび 卵 ぶた肉 とうふ	米 さとう 油 白玉粉	れんこん 干しいたけ にんじん 菜の花 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 バイン缶 もも缶 みかん缶 クランベリージュース	693	22.7
5 月	牛乳 麦ごはん めかじきの中華ステーキ 野菜のごまびたし のっぺい汁	牛乳 めかじき みそ ぶた肉 とうふ	米 麦 さとう ごま でんぷん こんにやく さといも	にんじん キャベツ 小松菜 だいこん 長ねぎ	589	26.2
6 火	発酵乳 わかめごはん【お弁当給食】 とり肉のガーリック焼き 五目きんぴら ゆでブロッコリー ミントマト 大根ときゅうりのからみづけ	発酵乳 ちりめんじゃこ 生わかめ とり肉 さつまあげ	米 麦 油 ごま こんにやく さとう	にんにく りんご 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ミントマト ブロッコリー だいこん きゅうり	597	28.0
7 水	牛乳 ガーリックトースト コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 生クリーム	ソフトフランスパン バター 油 小麦粉 じゃがいも こんにやく	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり もやし キャベツ クリームコーン	691	23.1
8 木	牛乳 麦ごはん くきわかめの佃煮 ピリ辛肉じゃが みそ汁	牛乳 くきわかめ 粉かつお ぶた肉 けずり節 油あげ みそ	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも こんにやく	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 白菜 小松菜 長ねぎ	643	23.8
9 金	牛乳 ドライカレー 糸寒天サラダ 果物	牛乳 ぶた肉 大豆 糸寒天 くきわかめ	米 麦 油 バター さとう 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー コーン キャベツ きゅうり もやし にんじん グリンピース 小松菜 果物	673	21.8
12 月	牛乳 ご飯 手作りふりかけ 生揚げの野菜あんかけ みそ汁	牛乳 粉かつお 生揚げ ちりめんじゃこ ぶた肉 みそ	米 麦 ごま さとう 油 でんぷん	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ グリンピース えのきたけ だいこん 小松菜	697	30.0
13 火	牛乳 高菜チャーハン ワンタン入り中華サラダ マンゴープリン	牛乳 ロースハム 卵 粉寒天 生クリーム	米 麦 油 ワンタンの皮 さとう ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ たかなづけ キャベツ きゅうり 小松菜 マンゴーピューレ レモン	641	22.1
14 水	牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き 野菜のごまあえ けんちん汁	牛乳 さげ みそ とり肉 油あげ とうふ	米 麦 でんぷん さとう ごま こんにやく	しょうが もやし 白菜 小松菜 にんじん ごぼう だいこん	596	26.4
15 木	牛乳 マーボー豆腐丼 わかめスープ 果物	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ いら えのきたけ 小松菜 果物	614	23.7
16 金	牛乳 ジャージャーめん にらたまスープ 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご くきわかめ みそ	油 中華めん さとう でんぷん 春雨	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり いら もやし 小松菜	707	29.1
19 月	牛乳 米粉パン ポテトグラタン レンズ豆スープ 果物	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン レンズ豆	米粉パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ コーン にんじん かぶ キャベツ ホールトマト しょうが にんにく 果物	685	29.4
20 火	牛乳 赤飯 さわらの西京やき おひたし すまし汁 ミルクゼリー	牛乳 ささげ さわら みそ あらははんぺん 粉寒天 牛乳 生クリーム	米 もち米 ごま さとう	にんじん キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ いちご	624	26.3

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

3月分 一日あたりの平均	685	25.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	624	24.0

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!

ご卒業おめでとございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていると思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

6年生お別れバイキング給食
3月13日

牛乳 高菜チャーハン ユーリンチー
シューマイ ワンタン入り中華サラダ
マンゴープリン フルーツ盛り合わせ

728kcal 28.7g

赤: ハム 卵 粉寒天 生クリーム とり肉 ぶた肉

黄: 米 麦 でんぷん さとう ごま こんにやく
ワンタンの皮 でんぷん

緑: しょうが にんじん 玉ねぎ たかなづけ キャベツ
きゅうり 小松菜 長ねぎ グリンピース にんにく
干しいたけ マンゴーピューレ レモン いちご オレンジ

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

ちらしずし
ハマグリのお汁
ひなあられ
ひしもち
しろざけ 白酒

