



令和4年度 3月分 予定献立表

富士見小学校・16回

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	行事 ランチ ルーム	お も な ざ い り よ う					
			おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)		おもに体の調子をととのえる	
1 (水)	しよくパン チョコレートクリーム とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ はちみつレモンゼリー	708 27.5 336 19.4 B日課	パン	あぶら	とりにく	ベーコン	たまねぎ	にんじん
2 (木)	♥6年1組リクエスト給食 むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ たまごスープ おこめ・デ・ガトーショコラ	688 26.2 377 20.3 B日課	こめ	むぎ	ぶたにく	たまご	にら	しょうが
3 (金)	すめし セルフごもくちらしすし タラいりすましじる ひなあられ	706 29.3 358 19.4 B日課 ひな祭 り献立 SC	さとう	あぶら	はんぺん	たまご	にんじん	かんびょう
6 (月)	♥6年2組リクエスト給食 あさやきパン とちおとめジャム キムチうどん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし ミルメーク	603 24.3 329 20.3	パン	ジャム	ちくわ	たまご	だいこん	にんじん
7 (火)	むぎいりごはん やきざかな おひたし ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	604 29.6 347 16.1	こめ	むぎ	ギンダラ	みそ	だいこん	にんじん
8 (水)	♥6年3組リクエスト給食 あげパンのセレクト(ココア・きなこ)ポテトチーズに ワンタンスープ アセロラゼリー	674 22.6 380 22.3	パン	あぶら	チーズ	ぶたにく	もやし	にんじん
9 (木)	わかめごはん ブルコギふういためもの とうふいりかきたまじる りんご	677 25.3 324 19.9	こめ	むぎ	わかめ	ぶたにく	たまねぎ	にんじん
10 (金)	ビーフカレーライス かいそうサラダ デコボン	649 19.3 289 17	こめ	むぎ	ぎゅうにく	チーズ	にんにく	しょうが
13 (月)	たいごはん ヒレカツ ボイルキャベツ こうはくすましじる いちごヨーグルト	620 29.1 323 18.8 卒業 祝い 献立	こめ	こま	たい	ぶたにく	キャベツ	にんじん
14 (火)	はちみつパン ビーフチュー ゆでやさいサラダ デザート	657 22.5 319 20.7	パン	あぶら	ぎゅうにく	たまご	たまねぎ	にんじん
15 (水)	♥6年4組リクエスト給食 おせきはん とりにくのからあげ からしあえ トックスープ プリン	698 27.5 367 25 卒業式 準備・ B日課	もちこめ	ごま	とりにく	たまご	しょうが	にんじん
16 (木)	そ つ ぎ よ う し き							
17 (金)	むぎいりごはん とりにくとだいずのみそいため こんさいすましじる ぶりかけ オレンジ	677 27.8 319 22.1	こめ	むぎ	とりにく	だいず	たまねぎ	にんじん
20 (月)	むぎいりごはん やきざかな しおこんぶあえ ぶたじる	655 25.7 474 25.7	こめ	むぎ	ぶたにく	とうふ	だいこん	ごぼう
21 (火)	し ゅ ん ぶ ん の ひ							
22 (水)	むぎいりごはん セルフおやこどん まろやかみそじる いちご	639 27.6 308 18.2	こめ	むぎ	とりにく	たまご	たけのこ	にんじん
23 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのバーベキューソースかけ おひたし じゃがいものそぼろに	682 29.1 271 17.3	こめ	むぎ	ぶたにく		しょうが	もやし
24 (金)	スパゲティナポリタン ゆでやさいサラダ てづくりバナナマフィン	622 20.7 278 21.3 修了 式	スパゲティ	こむぎこ	ぶたにく	たまご	たまねぎ	マッシュルーム

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ 最新の情報で安全な食材を購入しています。産地についてはPTA室に掲示してあります。

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

★ 3月平均エネルギー660kcal たんぱく質25.8g カルシウム337mg 脂質20.2g *数値は中学年用です

※ 3月は6年生のリクエストを取り入れた献立です。

