



3 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち ようび	献立名			主材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
3月 ひな祭り給食	白米 ごもくちらし	牛乳	にくしゅうまい からしあえ すましじる ひなあられ	こめ むぎ こんにやく さとう こむぎ あぶら はなふ ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな キャベツ ほうれんそう たまねぎ	639 23.9	15.8 2.3
4火	白米 むぎいりごはん	牛乳	とりにくのからあげ おひたし ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが こまつな キャベツ にんにく にんじん だいこん いんげん	654 19.7	22.2 1.4
5水	しょうゆラーメン	牛乳	にくだんご ナムル ソーダフロートふうゼリー	めん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう たけのこ こまつな もやし たまねぎ	604 25.4	18.2 1.5
6木 トマト給食	バンズパン	牛乳	セルフチーズハンバーガー レタス チーズ ソース トマトとかぶのやさいスープ	パン あぶら	ぶたにく とりにく なた ベーコン	レタス トマト たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ	652 25.6	26.4 3.2
7金	白米 むぎいりごはん	牛乳	あげざかなとだいこんのもの おひたし けずりぶし おさかなふりかけ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう モロ けずりぶし	こまつな キャベツ にんじん だいこん えだまめ	604 25.6	15.4 1.7
10月	白米 むぎいりごはん	牛乳	セルフおやこどん まろやかみそしる かんきつるい	こめ むぎ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん ごぼう こまつな かんきつるい	629 28.3	15.4 2.0
11火 6-4リクエスト	白米 むぎいりごはん	牛乳	セルフやさいかきあげどん ごまあえ どさんこじる ごきんじょヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく たまねぎ しゅんぎく ごぼう	771 22.5	25.3 2.7
12水	白米 むぎいりごはん	牛乳	さかなのしおこうじやき ゆでやさい ぶたにくとやさいのうまに	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さかな ぶたにく	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ ごぼう しめじ しょうが	630 27.2	15.0 1.6
13木 6-2リクエスト	ココアあげパン	牛乳	トマトミートオムレツ コールスローサラダ ポークポトフ いちごのミルクゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー れんにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん とうもろこし トマト いちご	746 27.0	27.1 2.7
14金	白米 むぎいりごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ とうにゅう サイダー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん もも アロエ	689 19.7	14.2 1.5
17月 卒業祝い給食	わかめごはん	牛乳	ヒレカツ いそべあえ こうはくすましじる おいおいデザート	こめ むぎ あぶら クリーム こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく はんぺん なまあげ たまご	こまつな キャベツ もやし にんじん こまつな	723 26.9	22.4 3.0
18火								
19水	白米 むぎいりごはん	牛乳	ブルコギふういため こまつなとうふのスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ はくさい こまつな	623 23.7	19.7 1.6
21金	コッペパン	牛乳	セルフやさきそばパン かふうサラダ はちみつレモンゼリー	パン めん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな	649 24	18.7 2.9
24月	白米 むぎいりごはん	牛乳	マーボーどうふ ぎょうざ パンサンスウ アセロラゼリー	こめ むぎ はるさめ あぶら ざらめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にら ぶたにく とりにく にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ	707 24.6	19.6 1.7

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21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
3月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー668kcal たんぱく質25.1g 脂質19.8g 塩分2.1g

3月の献立について

2月から6年生の各クラスのリクエスト給食を実施しています。

今月も11日(火)と13日(木)に、6年4組と2組のリクエスト給食を実施します。また、6年生は3月は11回の給食で卒業です。今年度はグループ会食が復活し、友だちと会話を楽しみながら給食時間を過ごしていたのが印象的でした。

6年間の給食を思い出して、今後の食生活に活かせるようにしてください。

学校のホームページには、毎日の給食の写真とコメントを掲載しています。

小学校生活の思い出の一部としても、ぜひ閲覧してみてください。



※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。