



こんだて予定表 3月

《3がつの きゅうしょくもくひょう》 きゅうしょくのはんせいをしよう



全	13回
米飯	9回
パン	3回
麺	1回

ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー たんぱく しじつ	お も な ざ い り よ う						ぎょうじ
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに コールスローサラダ アロエヨーグルト	704 23.7 23.9	ぎゅうにゅう アロエヨーグルト	ぶたにく	えだまめ キャベツ	にんじん とうもろこし	コッペパン ミルクココア グラニューとう	サラダあぶら さとう じゃがいも	
2 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう ミルメーク (コーヒー) ハンバーグみやのたれ いそべあえ なめこのみそしる	645 26.0 17.7	ぎゅうにゅう のり みそ	ハンバーグ とうふ かつおぶし	たまねぎ キャベツ なめこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ ミルメーク	むぎ	6-2児童が 考えたメ ニュー
3 (金)	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう さかなのみそやき からしあえ とうふいりすましじる さんしょくゼリー	695 25.4 23.0	とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう えだまめ もやし	こめ さとう こんにやく ごま	むぎ あぶらあげ サラダあぶら ゼリー	もののせつ こんだて
6 (月)	むぎいりごはん シーフードカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい アイススクリーム	758 28.7 24.2	いか ベーコン アイススクリーム	ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ	Bにつか
7 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまずあえ みそしる	684 25.1 23.0	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	とりにく みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ	こめ かたくりこ しらたき ごま	むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	Bにつか
8 (水)	パンズパン セルフチーズバーガー ボイルキャベツ ぎゅうにゅう ようふうたまごスープ	650 29.4 26.3	ハンバーグ ぎゅうにゅう たまご	チーズ ベーコン	キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも かたくりこ	さとう	Bにつか
9 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのナリリスがけ パンサンスウ わんたんスープ フルーツもりあわせ	661 25.3 17.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	たら	ねぎ にんじん きゅうり オレンジ	キャベツ もやし こまつな メロン	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう ワンタン	Bにつか
10 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの わかめスープ レモンカスタードタルト	700 23.8 23.1	ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しいたけ	にら もやし ねぎ	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	Bにつか
13 (月)	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう やさいのにんにくしょうゆあえ	655 26.5 21.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん えだまめ もやし にんにく	たまねぎ トマト キャベツ	スパゲティー サラダあぶら	オリーブオイル ごまあぶら	
14 (火)	せきはん ぎゅうにゅう ヒレカツ さつぱりあえ すましじる おいおいケーキ	714 30.0 20.8	ささげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	キャベツ のり こまつな えのき	ごましお パンこ ケーキ	こめ こむぎこ サラダあぶら	そつぎょう おめでどうこんだて
15 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ゆでやさい プリン	628 28.4 23.8	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ パセリ トマトピューレ	にんじん セロリ キャベツ	こめこパン じゃがいも プリン	サラダあぶら ざらめ	Bにつか
16 (木)	そつぎょうしき  きゅうしょくはありません								
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごまあえ さけのバーベキューソースがけ さつまじる	663 29.9 19.4	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	さけ とうふ みそ	ねぎ パセリ にんじん ごぼう	アップルソース こまつな キャベツ だいこん	こめ かたくりこ さとう さいいも	むぎ サラダあぶら ごま こんにやく	
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ベジまん はくさいのしおこんぶあえ	643 25.2 18.2	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こんぶ ぶたにく	はくさい にんじん しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく たけのこ しいたけ	こめ ごまあぶら ざらめ かたくりこ	ごま サラダあぶら	

*都合により献立を変更することがあります。*栄養価は、中学年のものです。 今月の平均値 エネルギー：677kcal たんぱく質：26.7g 脂質：21.6g

3日 桃の節句献立

3月3日は、ひなまつりです。

3月上旬の巳の日に災いを人形に移して厄払いする「上巳節」と、人形を使ったおまごと「ひいな遊び」が
結び付き、3月3日に雛人形を飾って女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」に発展しました。



14日 祝 卒業おめでどう献立

6年生リクエスト給食

6年生に最後に食べたい給食のアンケートを実施し、ジャンル別上位3つを献立に取り入れました。

しゅしよく

主食

しゅさい

主菜

デザート

1位：揚げパン

1位：鶏肉の唐揚げ

1位：アイス

2位：わかめごはん

2位：ハンバーグ

2位：ケーキ

3位：カレー

※3位以下は同じ票のものが多数でした…

3位：タルト