

3月



献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2 (月)		むぎいりごはん まろやかみそしる  セルフおやこどん	629 26.5 19.0	ぎゅうにゅう たまご みそ かつおぶし	とりにく あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	にんじん グリーンピース ごぼう	ごめ さとう	むぎ こんにゃく	
3 (火)	ひな祭り 給食	ごもくちらしずし すましじる  サワラネギみそやき からしあえ ひなあられ	643 28.3 18.0	ぎゅうにゅう たまご サワラ とうふ かつおぶし みそ	とりにく あぶらあげ はんぺん	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 キャベツ	ごめ さとう	こんにゃく サラダあぶら	
4 (水)		むぎいりごはん ぶたにくときりほし だいこんのいためもの  とりにくのからあげ おひたし	660 19.5 22.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	ごまつな にんにく きりほしだいこん いんげん	キャベツ にんじん	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら	
5 (木)		セルフ ハンバーガー  ようふうスープ	541 22.5 18.1	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ セロリー レモン	コッペパン じゃがいも	さとう でんぶん	
6 (金)		むぎいりごはん フルーツポンチ  ポークカレー	647 25.9 20.3	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース みかん モモ	にんじん にんにく パイン	ごめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら さとう	
9 (月)		むぎいりごはん どさんこじる  とりにくとだいごの みそいため	745 29.8 26.1	ぎゅうにゅう だいご ぶたにく かつおぶし	とりにく みそ わかめ バター	しいたけ たけのこ もやし ねぎ	にんじん いんげん コーン にんにく	ごめ むぎ サラダあぶら	じゃがいも でんぶん さとう	
10 (火)	6年生 が考えた 給食	むぎいりごはん ぐだくさんみそしる  やきじゃけ だいこんおろし ほうれんそうのおひたし	572 27.6 14.1	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	サケ とうふ みそ	だいこん もやし なめこ	ほうれんそう にんじん	ごめ じゃがいも	むぎ	
11 (水)		むぎいりごはん チンゲンサイと とうふのスープ  セルフガパオライス	622 27.8 19.2	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまご とうふ	たまねぎ あかピーマン にんにく チンゲンサイ	にんじん ピーマン しょうが しいたけ	ごめ サラダあぶら	むぎ さとう	
12 (木)	6年生 セレクト 給食	コッペパン りんごジャム ミネストローネ  さかなとベーコンのホイルやき ゆでやさい	730 34.8 25.1	ぎゅうにゅう ベーコン だいご	タラ チーズ ウインナー	レモン キャベツ コーン にんじん	ほうれんそう もやし たまねぎ セロリー	コッペパン マーガリン マカロニ	さとう じゃがいも	
13 (金)		むぎいりごはん みそけんちんじる  とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ	665 23.1 20.9	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく とうふ かつおぶし	ねぎ キャベツ だいこん ごまつな	にんじん きゅうり ごぼう	ごめ むぎ さとう さといも	サラダあぶら ごま こんにゃく	
16 (月)	宮っ子 ランチ	むぎいりごはん トマトとたまごの スープ  モチコチキン ミニサラダ	729 26.3 30.3	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	とりにく バター	フロッキー にんじん たまねぎ	カリフラワー トマト にんにく	ごめ むぎ	サラダあぶら	
17 (火)		ごめこパン キャベツスープ  インティアンポテト	592 25.0 23.9	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース ごまつな	にんじん キャベツ	ごめこパン サラダあぶら さとう	でんぶん じゃがいも	
18 (水)	臨時日課	せきはん おいわいすましじる  ヒレカツ いそべあえ おいわいケーキ	774 34.3 24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ	ささげ たまご ちくわ たい かつおぶし	ほうれんそう にんじん	キャベツ	もちごめ ごましお パンこ	ごめ こむぎこ サラダあぶら	
19 (木)	そつぎょうしき									
20 (金)	しゅんぶんのひ									
23 (月)		むぎいりごはん あげざかなと だいこんのもの  あつやきたまご おひたし	658 27.9 18.8	ぎゅうにゅう モロ	たまご	ごまつな にんじん えだまめ	キャベツ だいこん	ごめ でんぶん こんにゃく	むぎ サラダあぶら さとう	
24 (火)	臨時日課	むぎいりごはん とうふいり かきたまじる  フルコギふういためもの	724 20.8 23.4	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ごまつな	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま でんぶん	

★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、タンパク質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー665kcal、タンパク質26.3g、脂質20.3g

3/12 (木) は特別なセレクト給食を実施します (6年生) 楽しみにしててくださいね

