



令和6年度 3月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量						
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
			血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g			
3	月	ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) 菜の花あえ ゆばのすまし汁 三色花ゼリー	豚肉 卵 豆腐 ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん 水菜 ほうれん草 菜の花	キャベツ とうもろこし しめじ しょうが	米 砂糖 ゼリー	油	686 868	30.1 37.9	23.3 27.6	2.0 2.9			
3月3日はひな祭りです。桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長を願う伝統行事として、ひなあられやちらし寿司を食べます。今日の三色花ゼリーはひな人形に必ずついている、ひし餅をイメージしたゼリーです。ひし餅はひし形の三色の餅で作られていて、雪の下で緑の新芽が元気に育ち、桃の花が咲く様子を表していると言われています。															
4	火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 和風サラダ かきたま汁	生揚げ 豚肉 卵 ハム なと	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし きゅうり 玉ねぎ グリーンピース しょうが	米 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	646 818	29.2 35.6	22.9 26.8	2.0 2.3			
5	水	小さいココア揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん ツナと豆のサラダ パニラアイス	まぐろフレーク 豚肉 なと 大豆	牛乳 パニラアイス	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	白菜 たけのこ ねぎ キャベツ	パン 砂糖 うどん	油 ココア ごま油 ドレッシング	666 1,007	28.4 37.4	22.4 37.3	3.0 3.5			
6	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根の炒め物 鶏ちゃんこ汁	サバ 油揚げ みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	切干大根 ねぎ 枝豆 しめじ 大根 白菜	米 麦 砂糖	油	692 879	27.6 33.7	22.2 25.8	3.0 3.3			
7	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	656 857	27.1 35.6	21.0 25.7	2.0 2.8			
10	月	★中学校卒業お祝い献立★ (小) ごはん (中) 赤飯・ごま塩 牛乳 鶏肉の唐揚げ うどのきんぴら 根菜のみそ汁 (中学校のみ) いちごのお祝いケーキ	鶏肉 あずき(中) さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	うどん 大根 しょうが にんにく ごぼう ねぎ いちご(中)	米(小) もち米(中) でん粉 砂糖 里芋 ケーキ(中)	油 ごま(中)	662 1,166	24.3 36.8	23.8 39.5	2.0 3.0			
赤飯はあずきともち米と一緒に炊いたご飯のことで、おめでたいことがあったときや、お祝いの日に食べられる代表的な料理です。日本では昔から赤い色には悪いものを追い払う力があると考えられていて、魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。															
12	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ イタリアンサラダ ジャガ芋のポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	ドレッシング 油	654 870	28.0 36.5	24.4 30.1	2.3 3.1			
13	木	麦ごはん 牛乳 白身魚の天ぷら もやしのナムル 豚汁	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 白菜 ねぎ 白菜 もやし	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	657 837	30.5 37.4	20.3 23.6	2.2 2.6			
14	金	ごはん 牛乳 春巻 ごぼうサラダ 卵入り中華風コンソープ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 春巻の皮 でん粉	油 ドレッシング	645 829	20.4 24.6	24.0 28.5	1.8 2.3			
17	月	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ ひじきの炒め煮 春野菜のみそ汁	モロ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 菜の花	枝豆 キャベツ ねぎ しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	654 838	27.8 35.0	20.7 24.4	2.5 3.1			
18	火	★小学校卒業お祝い献立★ (小) 赤飯・ごま塩 (中) ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛揚げ 和風マカロニサラダ すまし汁 (小) お祝いゼリー (中) ヨーグルト	あずき(小) 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト(中)	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	もち米(小) 米(中) 砂糖 でん粉 マカロニ ゼリー(小)	ごま(小) ドレッシング 油	708 848	28.1 32.7	18.1 23.8	2.6 2.8			
19	水	小さいはちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ マセドアンサラダ チリコンカン	卵 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	はちみつパン じゃが芋	マヨネーズ							
チリコンカンは、19世紀半ばにメキシコから独立してアメリカに併合されたテキサス州で生まれた料理です。そのためメキシコ料理として有名な一方で、アメリカでもとても親しまれていて、「州の料理」に定められています。															
21	金	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	米 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	696 885	21.2 25.6	21.6 26.3	2.3 3.2			
今日は令和6年度最後の給食です。今年1年間、初めて食べる料理や苦手な食べ物にチャレンジできましたか？来年度も給食をしっかりと食べて、元気で楽しい学校生活を送ってくださいね。															
計(14回)								栄養量		小学生(中学年)	月平均基準量	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。										中学生	月平均基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
												891	34.1	28.5	2.9
												830	34.2	23.1	2.5未満