



3月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜 (おかず)	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ソフトめん (少なめ)	○	フライビーンズ	だいず,青だいず,あおのり		でんぶん,サラダ油,さとう	673 kcal
			きゃべつとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	こまつな,きゃべつ,もやし,にんじん	さとう,サラダ油,ごま	29.7 g
			いなかふう ミートソース	ぶたひきにく,こおりとうふ	にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ,しめじ	サラダ油,こむぎこ	24.5 g
						こむぎこ	2.2 g
2 水	はなやかこ んぶごはん	○	あかうおのてりやき	あかうお	しょうが		543 kcal
			いそかサラダ	のり	きゃべつ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	マヨネーズ	24.8 g
			はなふのすましじる	とうふ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,デコボン	花ふ	15.6 g
				こんぶ		こめ	2.6 g
3 木	コッペパン	○	とりささみのレモンソースがけ	ささみ	レモン	でんぶん,サラダ油,さとう	679 kcal
			グリーンサラダ		ブロッコリー,きゃべつ,きゅうり,パセリ	サラダ油,さとう	33.7 g
			とうにゅうコーンポタージュ	ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,コーン,しょうが	バター,こめこ	26.0 g
						こむぎこ	2.6 g
4 金	ごはん	○	なっとうあえ	なっとう,かつおぶし	こまつな,もやし,えのきたけ		548 kcal
			きりぼしだいこんのにつけ	ちくわ,あぶらあげ	にんじん,切干しだいこん,しいたけ	サラダ油,こんにやく,さとう	24.2 g
			とんじる	ぶたにく,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	サラダ油,こんにやく,じゃがいも	14.9 g
						こめ	2.0 g
7 月	ごはん	○	きゃべつメンチカツ	ぶたひきにく,とりにく	たまねぎ,きゃべつ	パン粉,てんぷらこ,サラダ油	665 kcal
			はりはりづけ	ささみ	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	さとう,ごま油	27.5 g
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ,パセリ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	マカロニ	22.7 g
						こめ	2.0 g
8 火	ソフト ラーメン (少なめ)	○	にたまご	ゆでたまご,みそ,ちくわ	しょうが	さとう	593 kcal
			マセドアンサラダ	ハム,チーズ	きゅうり,にんじん	じゃがいも,サラダ油,さとう	28.8 g
			しょうゆラーメンじる	ぶたにく,やきぶた,なると	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,はくさい,ほうれんそう,ねぎ	サラダ油,ごま油	21.1 g
						こむぎこ	2.2 g
9 水	ごはん	○	さばのみそに	さば,みそ	しょうが	さとう	595 kcal
			なばなのわふうサラダ	こんぶ	きゃべつ,こまつな,なばな,コーン	サラダ油	28.6 g
			ごじる	とりにく,とうにゅう,だいず,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,ねぎ		20.0 g
						こめ	2.1 g
10 木	きなこ あげパン	○	まめまめサラダ	青だいず,だいず,ツナ	きゃべつ,にんじん	サラダ油,さとう	606 kcal
			もずくのかきたまスープ	もずく,たまご	しょうが,ねぎ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん		24.7 g
			ミニトマト		ミニトマト		24.5 g
				きなこ		こむぎこ, サラダ油, さとう	2.5 g
11 金	おせきはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	ごま油,でんぶん,米粉,サラダ油	580 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう,だいこん,きゅうり,にんじん	さとう,ごま油	27.1 g
			とうふのみそじる	とうふ,みそ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな		19.5 g
				あずき		もちごめ,さとう	2.3 g
14 月	ごはん	○	ピピンパのぐ	ぶたひきにく,とりにく,たまご,みそ	もやし,きゅうり,だいこん,にんじん	ごま,ごま油,さとう,サラダ油	610 kcal
			かんこくふうわかめスープ	わかめ	しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,みずな	ごま,ごま油	25.6 g
			デザート (ヨーグルト)	ヨーグルト			20.1 g
						こめ	2.8 g
15 火	ソフトめん	○	きびなごのからあげ	きびなご		でんぶん,サラダ油	674 kcal
			ばんさんすう	ハム	きゃべつ,きゅうり	はるさめ,ごま油,サラダ油,さとう	26.1 g
			ごまみそソース	とりにく,みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,コーン,ねぎ	サラダ油,ねりごま,すりごま,でんぶん	21.8 g
						こむぎこ	2.3 g
16 水	ごはん	○	ポークカレー	ぶたにく,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,パセリ	サラダ油,じゃがいも,バター,こむぎこ	605 kcal
			ひじきのサラspa	ひじき,ハム	にんじん,きゃべつ,コーン	スパゲッティ,サラダ油,さとう	20.9 g
			くだもの				18.4 g
						こめ	2.0 g

チェックしてみよう ねんかん 1年間のたかた食べ方

はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べる
ことができた。

食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食
べることができた。



あさ 朝ごはんをしっかり食べることができた。

た 食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べること
ができた。

にがて 苦手そうなものでも一口は挑戦できた。

きようじょく 行事食や地域の料理をよく味わいながら食べるこ
とができた。



