



# 3月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	脂質(g)		お も な ざ い り よ う					
			塩分(g)		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	
1 (火)	ひな祭り献立	614	17.6	2.25	豆腐 かつおぶし 凍豆腐 のり	いか 鶏肉 錦糸卵 牛乳	人参 みつば かんぴょう キャベツ	えのきたけ 干しいたけ きぬさや もやし	給食精米 紅梅花麩 三温糖 いりごま	強化米 サラダ油 プリン
	ちらしずし 牛乳 辛子和え すまし汁 プリン									
2 (水)	カルシウムアップ献立	653	13.9	2.5	牛乳 ちくわ 鶏肉 かまぼこ	いか じゃこ 油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参 ごぼう もやし ねぎ	きざみのり 玉ねぎ あおさのり 小松菜 干しいたけ	天ぷら粉 ソフトめん	大豆白絞油
	かき揚げうどん 牛乳 磯和え									
3 (木)	鉄分アップ献立	655	22.7	2.02	牛乳 豆腐 ベーコン	豚ひき肉 卵 あさり	ソテーオニオン 人参 トマト缶 にんにく	玉ねぎ レタス パセリ	コッペパン パン粉 生 マカロニ	ジャム でん粉 じゃがいも
	コッペパン ファイバージャム 牛乳 豆腐ハンバーグ 添え野菜 ミネストローネ									
4 (金)	カミングさんまる30献立	644	16.5	2.51	牛乳 チーズ ロースハム	豚肉 鶏肉 するめ	にんにく きゅうり マッシュルーム ごぼう	生姜 コーン トマトジュース れんこん	大麦 給食精米 カレー粉 上白糖	強化米 じゃがいも サラダ油 いりごま
	ポークカレー 牛乳 カミカミサラダ									
7 (月)	カミングさんまる30献立	682	23.1	2.79	たこ ロースハム 豆腐 かつおぶし	牛乳 豚肉 味噌 えび	人参 キャベツ 大根 ごぼう	デコボン こんにゃく はくさい ねぎ	給食精米 マカロニ じゃがいも パン粉	強化米 マヨネーズ サラダ油
	たこめし 牛乳 マカロニサラダ 豚汁 デコボン									
8 (火)	日本型食生活献立	583	19.4	1.65	牛乳 糸かつお節 凍豆腐 鶏肉	紅鮭 結び昆布 さつまあげ	キャベツ もやし 人参 グリーンピース たけのこ	干しいたけ 枝豆 こんにゃく 大根	給食精米 上白糖	紫黒米 ごま
	紫黒米入りごはん 牛乳 紅鮭 キャベツのおひたし おにしめ ごま塩									
9 (水)	カミングさんまる30献立	683	19.1	2.09	ぶた肉 あさり 牛乳 ソフール	なると うずら卵 シュウマイ	もやし キャベツ 人参 味付メンマ	生姜 ねぎ たけのこ しいたけ	中華めん	サラダ油
	ちゃんぽんめん 牛乳 シュウマイ ソフール									
10 (木)	6年生リクエスト献立	686	25.1	2.24	牛乳 粉チーズ ベーコン	鶏肉 卵	きゅうり 人参	玉ねぎ キャベツ パセリ	コッペパン パン粉 上白糖 アイス	サラダ油 でん粉 ドレッシング
	ココア揚げパン 牛乳 シーザーサラダ ふわふわたまごスープ とちおとめアイス									
11 (金)	6年生リクエスト献立	617	20.1	3.58	鶏肉 牛乳 ベーコン	うずら卵 あさり	ピーマン キャベツ コーン 人参	干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ たけのこ	給食精米 強化米 サラダ油 ごま油	大麦 でん粉 上白糖
	ゆかりごはん 牛乳 酢鶏 キャベツのスープ									
14 (月)	6年生リクエスト献立	650	13.3	2.85	牛乳 卵 ウインナー	えび ツナ	玉ねぎ きゅうり レモン汁	小松菜 キャベツ 人参	大麦 強化米 でん粉 上白糖	じゃがいも パン粉 サラダ油 マカロニ
	麦ごはん 牛乳 エビフライ 小松菜サラダ アルファベットスープ 鮭ふりかけ									
15 (火)	そうま(う)まうま献立	643	19.9	2.95	ちくわ 豆腐 かつお かれい	わかめ みそ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	人参 パセリ もやし	いりごま じゃがいも 強化米 パン粉	三温糖 給食精米 マヨネーズ
	ごはん 牛乳 白身魚のさざれ焼き 千草和え わかめのみそ汁 のり佃煮									
16 (水)	卒業お祝い献立	641	21.2	2.41	ベーコン 粉チーズ チーズ	牛乳 ロースハム ベーコン	人参 玉ねぎ パセリ きゅうり	みずな ぶなしめじ マッシュルーム レタス	ソフトめん オリーブオイル 三温糖 じゃがいも	バター ミルメイク
	クリームスパゲティ 牛乳 ミルメイク ハムと水菜のマリネ デザート									
17 (木)	お弁当持参日 (年度末予備日のため)									
18 (金)	お弁当持参日 (年度末予備日のため)									
21 (月)	祝日 (春分の日)									
22 (火)	お弁当持参日 (年度末予備日のため)									
23 (水)	終業式・卒業式 (昼食を食べずに下校となります)									

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月は17日(木)と18日(金)、22日(火)の3日間、お弁当持参日です。よろしくお願いいたします。