

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
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	加リー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ 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	
1 (水)	カレーうどん 牛乳 いかと水菜のマリネ デコポン	662 27.2	20.6 2.74	鶏肉 油揚げ かつおぶし いか	かまぼこ 昆布 牛乳	人参 みずな 玉ねぎ ぼんかん	ねぎ きゅうり レタス	ソフトめん 上白糖 オリーブオイル	
2 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ささみのレモン漬 レタス ポークビーンズ おたのしみデザート	659 32.2	20 2.6	鶏肉 ベーコン	牛乳 大豆	レモン 人参 パセリ	レタス 玉ねぎ	コッペパン 牛乳 サラダ油 上白糖 じゃがいも ワイン	
3 (金)	ひな祭り献立								
	ちらし寿司 牛乳 桜餅 ほうれん草のじゃこ和え すまし汁	615 25.7	15.1 1.83	油揚げ 牛乳 かつおぶし 鶏肉	錦糸卵 しらす干し とうふ	人参 干しいたけ さやえんどう キャベツ	ごぼう かんぴょう ほうれん草 えのきたけ	いりごま 上白糖 サラダ油 花麩 給食精米 ごま油 桜餅	
6 (月)	6年生思い出献立								
	ごはん ふりかけ 牛乳 カミカミサラダ 豚肉とごぼうのカリン揚げ ふわふわ卵スープ モーモーゼリー	761 36.8	25.8 2.83	豚肉 牛乳 チーズ	鶏肉 卵 するめ	人参 きゅうり ほうれんそう ごぼう	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	給食精米 上白糖 マヨネーズ ごま油 でん粉 サラダ油	
7 (火)	卒業お祝い献立								
	紫黒米入りごはん 牛乳 おひたし から揚げ 沢煮椀 お祝い紅白ゼリー	601 29.8	17.5 2.75	かつおぶし ゴマ塩 さけ 豚肉	牛乳プリン 牛乳 焼きのり	ごぼう キャベツ 小松菜	ねぎ 人参 大根	給食精米 紫黒米	
8 (水)	みそラーメン 牛乳 春巻き チョレギサラダ	609 25.3	19 2.7	豚肉 鶏肉 牛乳	あさり 味噌 野菜春巻	人参 もやし ねぎ にんにく	にら キャベツ スイートコーン 生姜	中華めん サラダ油	
9 (木)	チョコチップパン 牛乳 マカロニグラタン わかめスープ	681 27.0	25.5 3.15	牛乳 チーズ なると	鶏肉 わかめ	玉ねぎ マッシュルーム ねぎ	パセリ ぶなしめじ 小松菜	チョコチップ ペンネマカロニ バター パン粉 いりごま コッペパン	
10 (金)	カルシウムアップ献立								
	カツカレー 牛乳 カミカミサラダ ヨーグルト	721 27.4	18.1 2.42	牛乳 チーズ ロースハム ヨーグルト	豚肉 鶏肉 するめ	人参 にんにく マッシュルーム れんこん	玉ねぎ 生姜 トマトジュース きゅうり	給食精米 大麦 じゃがいも サラダ油 いりごま カレーウ 上白糖	
13 (月)	カミングさんまる30献立								
	麦ごはん 牛乳 鉄っこひじき 豚肉とごぼうのカリン揚げ 里芋汁	601 22.4	18.2 2.02	ひじき佃煮 豚肉 味噌	牛乳 油揚げ かつおぶし	生姜 大根 はくさい	ごぼう 人参 ねぎ	給食精米 大麦 でん粉 三温糖 里芋 白絞油 いりごま	
14 (火)	鉄分アップ献立								
	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ シーザーサラダ あさりのトマト味スープ	656 25.6	2.64 2.25	牛乳 とうふ ベーコン ウインナー	豚肉 卵 あさり	玉ねぎ レタス パセリ トマト缶	ソテーオニオン きゅうり 人参 にんにく	給食精米 パン粉 上白糖 でん粉 ドレッシング オリーブオイル	
15 (水)	スパゲッティミート 牛乳 千草和え エビフライ いちご	608 27.9	16.6 1.84	豚肉 牛乳	粉チーズ いか	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	人参 セロリー ホールトマト ほうれん草	バター いるごま 三温糖 ソフトめん	
16 (木)	ピザトースト 牛乳 カレーヌードルスープ おたのしみデザート ミルメーク	708 25.8	27.5 3.67	チーズ ウインナー	牛乳 ベーコン	パセリ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	人参 キャベツ コーン	サラダ油 マカロニ じゃがいも バター カレールウ 食パン	
17 (金)	お弁当 ～給食回数調整のための予備日～								
20 (月)	お弁当 ～給食回数調整のための予備日～								
22 (水)	お弁当 ～給食回数調整のための予備日～								

- ・ 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、お弁当持参日は17日(金)と20日(月)、22日(水)の3日間です。よろしくお願いいたします。

