



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質 無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物 脂質	カロテン	ビタミンC				
1金	五目ちらし寿司 ひなまつり献立	○	じゃがいもと大豆のみそがらめ すまし汁	鶏もも肉 油揚げ 白みそ 大豆 なた 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ 刻みのり	米 三温糖 じゃがいも でんぷん 白玉麩	なたね油 白ごま	にんじん さやえんどう ピーマン	しょうが れんこん たけのこ ほししいたけ	3月3日はひな祭りです。女の子の成長を願います。ちらし寿司でお祝します。	601 kcal 23.0 g 16.5 g 2.0 g
4月	ひじきご飯	○	生揚げの中華煮 ごまあえ	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 生揚げ	牛乳 ひじき	米 三温糖 上白糖 こんにやく でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう しょうが 干しいたけ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ	豆製品をしっかりとりとる献立です。生揚げを中華味で食べやすくします。	590 kcal 25.5 g 22.1 g 1.8 g
5火	ご飯	○	めひかりと野菜の揚げ煮 野菜のごまみそ汁 キャロットゼリー	絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 めひかり	米 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 白ごま	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 大根 きゃべつ 夏ミカン オレンジジュース レモン果汁	キャロットゼリーには、学校の夏ミカンの果汁を使う予定です。大豊作です。	593 kcal 21.0 g 15.9 g 1.8 g
6水	6年2組 リクエスト献立 材料を見て当ててみよう！			たまご ベーコン 豚もも肉	牛乳	国産小麦の食パン 上白糖 じゃがいも マカロニ	なたね油 バター	にんじん ブロッコリー さやいんげん	カリフラワー もやし 玉ねぎ ホールコーン しょうが にんにく きゃべつ いちご	6-2はパンの献立です。材料から何が出来るか予想がつくでしょうか？	577 kcal 25.0 g 23.1 g 1.8 g
7木	ご飯(半つき米) インドの料理	○	フィッシュティッカ 粉ふきいも 洋風たまごスープ	もうかざめ ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト 青のり 粉チーズ	米 じゃがいも でんぷん	なたね油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ ホールコーン	フィッシュティッカは魚をヨーグルトとカレー粉に漬けて焼く、インド料理です。	590 kcal 27.7 g 19.5 g 2.1 g
8金	6年1組 リクエスト献立 材料を見て当ててみよう！			豚ひき肉 豚もも肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 ぎょうざの皮 でんぷん 上白糖 こんにやく 里芋	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 大根葉 にら	しょうが きゃべつ 長ねぎ 大根 にんにく ごぼう 清見オレンジ	6-1はご飯の献立です。子供も大人も好きな一品です。	650 kcal 25.3 g 20.0 g 1.8 g
11月	アルファ化米の五目ご飯 岩手県の料理&防災献立	○	さばのごまみそがけ かりかり油揚げの甘酢あえ ひつつみ	さば 西京みそ 油揚げ 鶏もも肉	牛乳	アルファ化米 五目ご飯 三温糖 でんぷん 中力粉 上白糖	ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ もやし ごぼう 干しいたけ 大根 長ねぎ	3.11は東日本大震災があった日です。ひつつみは、大きな被害を受けた岩手県の郷土料理です。	613 kcal 30.6 g 22.4 g 2.3 g
12火	6年3組 リクエスト献立 材料を見て当ててみよう！			豚もも肉 なた	牛乳	蒸し中華麺 でんぷん じゃがいも さつまいも	なたね油 ごま油	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ ごぼう ホールコーン みかん缶 パイン缶 りんご缶	6-3は麺の献立です。この組み合わせは「神献立」と言われています。	626 kcal 25.4 g 17.3 g 2.4 g
13水	麦ご飯	○	ポークカレー 糸寒天のサラダ 果物	豚肩ロース肉 八丈島産糸寒天	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 三温糖	なたね油 ごま油 バター	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご きゃべつ もやし ホールコーン 不知火	低学年からリクエストが多い、カレーライスです。	623 kcal 20.8 g 21.3 g 1.3 g
14木	発芽玄米入りご飯	○	白身魚のマリネ ごまだれとうふ、サラダ さつまいものみそ汁	メルルーサ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	米 発芽玄米 でんぷん 上白糖 三温糖 さつまいも	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	玉ねぎ 白菜 もやし 長ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	メルルーサはタラの仲間です。たんぱくな味なので、油で揚げて、マリネ液をたっぷりかけます。	616 kcal 28.0 g 21.5 g 1.8 g
15金	ココアビスキュイパン	○	チリビーンズ 果物	たまご 豚ひき肉 大豆	牛乳	国産小麦の丸パン 上白糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム はるか	ココア味のクッキー生地のビスキュイパンです。おかずはスパイシーな豆料理です。	612 kcal 22.9 g 24.7 g 2.1 g
18月	赤飯 卒業お祝い献立	○	合いびき肉のハンバーグ こんにやくサラダ 赤いフルーツポンチ	小豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 たまご	牛乳	米 もち米 生パン粉 こんにやく 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま 黒ごま	にんじん	にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり きゃべつ もやし みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	卒業をお祝いして、牛、豚の合いびき肉のハンバーグです。デザートはうすすらびんこのフルーツポンチです。	623 kcal 23.9 g 20.3 g 1.7 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

3月の給食目標 1年間の給食を振り返ろう
今月の地場産物 長ねぎ



給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。

和泉小学校	610 kcal
学校給食摂取基準	24.9 g
3月平均値	20.4 g
(中学年)	1.9 g

