



3月 給食献立表



日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 体の調子を整える	1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	ちゅうかどん		ぶたにく・いか	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・ねぎ・はくさい・きくらげ・こまつな	596
	えだまめとツナのサラダ	○	ツナ	あぶら・さんおんとう	キャベツ・こまつな・にんじん・えだまめ	27
	いちご				いちご	
4 月	なのはないりちらしずし		とりにく・あぶらあげ・たまご	こめ・さんおんとう・ごま・あぶら・さとう	かんぴょう・にんじん・ほししいたけ・れんこん・なのかな	698
	さわらのうめみそやき	○	さわら・みそ	さんおんとう・ごま・あぶら	うめぼし	35.5
	はるのすましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ		だいこん	
5 火	ミルクパン			ミルクパン		641
	ハンバーグ	○	ぶたひきにく・とりひきにく・とうふ・だいず・みそ	あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しょうが	30.8
	ポテトソテー		ウインナー	あぶら・じゃがいも	にんにく・たまねぎ	
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	
6 水	ピザチーストースト	ミルクパン	ベーコン・チーズ	しょくパン・あぶら	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン	666
	トマトポトフ		とりにく・ウインナー	あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかん・キャベツ・こまつな	27.6
	れいとうりんご				れいとうりんご	
7 木	ゆかりごはん			こめ		692
	おめでたいフライ	○	たい	こむぎこ・パンこ・あぶら		30.3
	アスパラとわかめのサラダ		わかめ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	アスパラガス・キャベツ・にんじん	
	よしのじる		とりにく	かたくりこ	にんじん・だいこん・かぶ・ほししいたけ・こまつな	
8 金	ブルコギきゅうどん			こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	にんにく・たまねぎ・りんご・しょうが・にんじん・はくさい・にら	677
	わかめいりスープ	○	ぶたにく・とうふ・わかめ	かたくりこ	にんじん・きくらげ・はくさい	25.8
	かんぎつ(せとか)				せとか	
11 月	ぶどうパン			ぶどうパン		598
	スペインオムレツ	○	たまご・ベーコン	オリーブオイル・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・パセリ	27.3
	カラフルサラダ			あぶら・オリーブオイル・さとう	だいこん・にんじん・コーンかん・えだまめ・あかパプリカ・こまつな	
	ABCスープ		とりにく	あぶら・マカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
12 火	ミルクパン			ミルクパン		664
	ヒレカツ	○	ぶたひれにく	こむぎこ・パンこ・あぶら		34.8
	ベーコンとアスパラのソテー		ベーコン	あぶら	アスパラガス・たまねぎ・キャベツ・コーンかん	
	じゃがいものようふうスープ			あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・こまつな	
13 水	かやくごはん		ぶたにく	こめ・あぶら	にんじん・たけのこ	607
	とりにくのてりやき	○	とりにく		しょうが	28.3
	ひじきとあおなのツナいりサラダ		ひじき・ツナ	あぶら・さんおんとう	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・レモン	
	はくさいとなめこのみそじる		とうふ・みそ		はくさい・なめこ・こまつな	
14 木	ながやとラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん・ラード・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・にら	675
	やさしいチップス	○		じゃがいも・さつまいも・あぶら	れんこん	27.9
	かんぎつ(しらぬい)				しらぬい	
15 金	ポークカレーライス		ぶたにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・はちみつ・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかん・りんご	670
	バジルドレッシングサラダ	○		オリーブオイル・あぶら・さんおんとう	えだまめ・あかパプリカ・キャベツ・こまつな・アスパラガス・たまねぎ	22.3
	ながやとゼリー		こなかんでん	さとう	オレンジジュース・ぶどうジュース	
18 月	わかめごはん		わかめごはんのもと	こめ		627
	ぶりのてりやき	○	ぶり	さんおんとう・かたくりこ		29.8
	だいこんとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ	
	あつあげとえのきのみそじる		あつあげ・みそ・わかめ		はくさい・えのきたけ・ねぎ	
19 火	パイナップルパン			パイナップルパン		644
	ゆうやけシチュー	○	とりにく・ほたて・きゅうにゅう・なまクリーム	あぶら・じゃがいも・こむぎこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	25.9
	にんじンドレッシングのサラダ			あぶら・さんおんとう	キャベツ・アスパラガス・こまつな・えだまめ・きいろパプリカ・にんじん	
	いちご				いちご	
21 木	おせきはん		ささげ	こめ・もちこめ・くろごま		647
	とりにくのタイふうからあげ	○	とりにく	さとう・かたくりこ・あぶら	にんにく・しょうが	25.5
	なばなのおかかじょうゆあえ		かつおぶし		キャベツ・だいこん・にんじん・こまつな・なのかな	
	おいわかまほこいりすましじる		なると・わかめ		かぶ・にんじん・はくさい	



◇3月のきゅうしょく もくひょう
きゅうしょくのじかんを ふりかえろう
◇3月のしょうくく もくひょう
じぶんの しょくせいかつを ふりかえろう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)
長谷戸小の平均栄養量 650kcal / 29.0g
◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。