

3月 学校給食献立予定表

日 曜	こんだてめい	からだをつくるものになる (あかいろのたべもの)		エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		からだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)		えいようか (4年生)								
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	kcal	g							
1 水	げんまいいりロールパン			パン	こめ			685	30.9							
	ホキのレモンソースがけ	ホキ		でんぷん	こめあぶら さとう	レモン	熱海高校生と植えた木から なったレモンを使用しました♪									
	ごまドレサラダ			ごま	ドレッシング	キャベツ	きゅうり ブロッコリー									
	クリームスープ	とりにく チーズ	だっしふんにゅう	じゃがいも	こむぎこ パター	こめあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ									
	牛乳	なまクリーム	ぎゅうにゅう	牛乳												
2 木	だいこんとあぶらあげのごはん	とりにく	あぶらあげ	こめ	むぎ	ごまあぶら	だいこん	えだまめ	684	24.6						
	だいのすのあめがらめ	だいのす		さつまいも	こめあぶら さとう	でんぷん	ごま									
	ぶたじる	牛乳	ぶたにく	とうふ	みそ	牛乳	じゃがいも	こめあぶら			にんじん	ごぼう	ねぶかねぎ			
3 金	☆ 桃の節句献立 ☆							660	25.8							
	ごもくずし	ちくわ	あぶらあげ	こおりとうふ	たまご	こめ	さとう			ごま		にんじん	たけのこ	さやいんげん	しいたけ	
	とうふハンバーグ	とうふ	とりにく	おから		でんぷん					たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく		
	だいこんとおふのすましじる	さかなすりみ	ひとえぐさ	とうふ	わかめ	かまやきふ	でんぷん			さとう	だいこん	はねぎ	こんにゃく			
	ひしもち	牛乳			牛乳	もち	さとう				よもぎ					
6 月	むぎごはん			こめ	むぎ			649	24.1							
	マーボーとうふ	ぶたにく	とうふ	みそ	こめあぶら	ごまあぶら	さとう			でんぷん	たまねぎ	にんじん	たけのこ	しょうが	にんにく	はねぎ
	わかめとはるさめのスープ	牛乳	ベーコン	わかめ	牛乳	はるさめ	でんぷん			ごまあぶら	だいこん	チンゲンサイ	えのきたけ			
7 火	むぎごはん			こめ	むぎ			640	29.0							
	やしおさけ		さけ													
	はくさいのゆかりあえ						はくさい			こまつな	しそ					
	いもだんごじる					じゃがいも					にんじん	もやし	えのきたけ	はねぎ		
	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト		牛乳	さとう										
8 水	あげパン			パン	こめあぶら	さとう			651	20.1						
	トマトのポトフ		ウインナー		じゃがいも		トマト	たまねぎ			にんじん	さやいんげん				
	マカロニサラダ	牛乳	ハム	牛乳	マカロニ	マヨネーズ	キャベツ	きゅうり								
9 木	わかめごはん		わかめ	こめ	むぎ			656	21.4							
	にらにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも	こめあぶら	でんぷん	さとう			たまねぎ	にんじん	しょうが	にら			
	なめこのみそじる	牛乳	とうふ	みそ	牛乳					だいこん	ほうれんそう	はねぎ	なめこ			
10 金	ソフトめん			ソフトめん				700	27.1							
	ミートソース		ぎゅうにく	ぶたにく	チーズ	こめあぶら	バター			こむぎこ	たまねぎ	にんじん	トマト	マッシュルーム		
	コールスローサラダ					ドレッシング	キャベツ			きゅうり	とうもろこし					
	ココアプリン・ホイップつき	牛乳	だっしふんにゅう	牛乳	バター	さとう	ホイップクリーム									
13 月	にんじんとしいたけのごまごはん	ぶたにく		こめ	むぎ	ごま	ごまあぶら	さとう	にんじん	しいたけ	たけのこ					
	あげぎょうざ	ぶたにく		こむぎこ	こめあぶら	でんぷん	さとう	キャベツ	たまねぎ	にら	しょうが					
	ワントンスープ		ベーコン		ワントンのかわ		もやし	チンゲンサイ	えのきたけ	はねぎ						
	いちごゼリー	牛乳		牛乳	さとう		いちご									
14 火	むぎごはん			こめ	むぎ			650	27.6							
	わかどりのからあげ	とりにく		こめあぶら	でんぷん	さとう	しょうが									
	こうみあえ		かつおぶし		ごま	ごまあぶら	さとう			キャベツ	ほうれんそう					
	かきたまじる	牛乳	たまご	とうふ	牛乳	でんぷん				たまねぎ	にんじん	はねぎ				
15 水	オムライス							622	21.6							
	チキンライス	とりにく		こめ	むぎ	バター	たまねぎ			トマト						
	オムライスシート・ケチャップ		たまご													
	サイコロスープ		ベーコン		マカロニ		だいこん			にんじん	ブロッコリー					
	フルーツのヨーグルトあえ	牛乳	ヨーグルト		牛乳	さとう				みかん	りんご	もも				
16 木	カレーライス							759	24.1							
	むぎごはん			こめ	むぎ											
	カレーソース	ぎゅうにく	だいのす	チーズ	じゃがいも	こめあぶら	こむぎこ			たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	トマト		
	イタリアンサラダ		セミドライソーセージ	チーズ	オリーブあぶら	さとう	キャベツ			きゅうり						
	お祝いロールケーキ	牛乳	にゅうせいひん	たまご	牛乳	さとう	こむぎこ									

3月の目標「1年間をふりかえろう」

※「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準の地域の感染レベル3に相当する場合は、献立の品数を減らして提供します。

※都合により、献立を変更する場合があります。

多賀小学校のホームページでは、
給食の時間の様子を紹介しています。

