

3月給食献立表

令和5年 給食回数 全15回 (6年生13回)

十四山西部小学校

	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの (あかい)	おもにからだのしょうじをととのえる もとなるもの (みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろ)	びこう					
1	水	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかりかりあげ ぶたにくとだいこんのもの コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かりかりあげ (きびなご) ぶたにく なまあげ はんぺん	しょうが にんじん だいこん たけのこ さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ かりかりあげ (じゃがいも・でんぶん・さとう ・げんまい・あぶら) あぶら さとう でんぶん マヨネーズ (あぶら)	「おさかな チャレンジ」 				
	2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ひじきとこんさいのサラダ ウィンナのバイロール	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ハム ウインナーソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ れんこん ごぼう こまつな ウインナーソーセージ (にんじん・たまねぎ)		こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ (こむぎこ・あぶら) さとう ドレッシング (あぶら・こま) パイキシ (こむぎこ・あぶら)	「こんげつのおさかな 「きびなご」		
		3	金	はるのちらしずし ぎゅうにゅう あげだしとうふ さわにわん ひなまつりゼリー	さけ あぶらあげ きんしたまご (たまご) ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		れんこん ぶき しいたけ しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん たけのこ みつば		こめ さとう でんぶん あぶら さとう ゼリー (さとう)	「桃の節句献立」 
			6	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき マンナンサラダ よしのじる ココアぎゅうにゅうのもと		ぎゅうにゅう ぎんがみやき (さば・みそ) かにふうかまぼこ (すりみ) とりにく とうふ あぶらあげ		ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	
7	火			ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター すきやきふうに たくあんあえ ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう フリッター (あじ・オキアミえび ・あおりのり) ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たくあんづけ	こめ フリッター (こむぎこ・あぶら) あぶら かくふ さとう あぶら ゼリー (さとう・あぶら)	「きる」 さばのぎんがみ やきのさばは、 はしをつかって ちいさくきって たべましょう。		
	8	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう やさいらーめん くきわかめのちゅうかサラダ てづくりおからマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ささみ くきわかめ おから きなこ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう パター (にゅう)	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん あぶら こま さとう ホットケーキミックス (こむぎこ・さとう) さとう パター あぶら		「おはし料理献立」 「群島県」 	
		9	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマヨパンこやき れんこんのきんぴら こしねじる はるか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく れんこん にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ はるか	こめ マヨネーズ (あぶら) パンこ (こむぎこ) オリーブオイル あぶら さとう さといも あぶら			「こしねじる」
10			金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいずのマリナラソースあえ やさいのかおりづけ かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう まぐろ だいず かまぼこ とうふ たまご	あかしそこ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ みつば ゼリー (ぶどうかじゅう)	こめ でんぶん あぶら さとう こま こまあぶら でんぶん ゼリー (さとう)	6年生 お楽しみ給食		
	13		月	ごはん ぎゅうにゅう やきにくとやさいたまごいため スタミナしる ミニショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご (たまご) とりにく みそ ミニショコラ (だいず)	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし ピーマン キャベツ キムチ (はくさい・りんごピューレ・にんじん・ たまねぎ) にんじん だいこん しめじ こまつな	こめ いりたまご (さとう・あぶら) あぶら さとう こま もち ミニショコラ (チョコレート・さとう・ こめこ・あぶら)		「おはし料理献立」 「群島県」	
		14	火	フレンチトースト ぎゅうにゅう ミートボールシチュー マカロニいりグリーンサラダ	たまご ぎゅうにゅう パン (ふんにゅう) ぎゅうにゅう ミートボール (ぎゅうにく・ぶたにく・ とりにく) だいず まぐろあぶらづけ (まぐろ)	ミートボール (たまねぎ) たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマトピューレ (トマト) キャベツ きゅうり フロccoli ドレッシング (とうもろこし)	こめ パン (こむぎこ・あぶら) さとう ミートボール (パンこ・でんぶん・あぶら) じゃがいも あぶら さとう ルウ (こむぎ こ・あぶら) ドミグラスソース (こむぎこ・ あぶら) マカロニ まぐろあぶらづけ (あぶら) ドレッシング (あぶら)			「愛・地産給食」 
15			水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに にくじゃが なのはなのごまあえ いちご	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに (さんま) ぎゅうにく はんぺん	さんまのみぞれに (だいこん) にんじん たまねぎ さやえんどう なばな はくさい とうもろこし いちご	こめ さんまのみぞれに (さとう) じゃがいも さとう さとう こま	「こんげつはやさい 「さやえんどう」 「なばな」		
	16		木	ごはん ぎゅうにゅう あいちのやさいはるまき マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう はるまき (とりにく) とうふ ぶたにく ぶたレバー まめみそ ハム	はるまき (キャベツ・れんこん・にんじん) にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ はるまき (こむぎこ・さとう・でんぶん ・あぶら・こまあぶら) あぶら あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ さとう こまあぶら		6年生給食終了	
		17	金	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ツナとみずなのあえもの ぶのすましじる おいわいデザート【ケーキ】	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ (まぐろ) こなかつお かまぼこ とうふ わかめ ケーキ (とうにゅう)	しょうが みずな キャベツ にんじん だいこん えのきたけ みつば ケーキ (いちごピューレ・いちごかじゅう)	あすき こめ こま でんぶん あぶら さとう しらたまふ ケーキ (こめこ・さとう・あぶら・でんぶん)			「おめでとう!!」 
そつぎょうしき					6年生給食なし					
しゅんぶんのひ										
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク キャベツとウインナーのコンソメに てづくりストロベリーパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトジュース キャベツ とうもろこし フロccoli いちご レモンかじゅう	こめ じゃがいも ルウ (こむぎこ・あぶら) ドミグラスソース (こむぎこ・あぶら) あぶら さとう でんぶん パイキシ (こむぎこ・あぶら)	6年生給食なし 1~5年生給食終了				
	23	木	ごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ いそポテト はるやさいのみそしる わらびもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく おから とうにゅう あおりのり とうふ あぶらあげ わかめ まめみそ しろみそ わらびもち (きなこ)	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ さやえんどう		こめ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも わらびもち (でんぶん・さとう・みずあめ)			
		しゅうりょうしき								
		24	金	しゅうりょうしき						

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー677kcal、たんぱく質16.8%、脂質28.8% ※小学校中学年を基準としています。





がつ きゅうしよく こんだてひょう
3月給食献立表



令和5年 給食回数 全15回(6年生13回)

十四山西部小学校

	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの(あかい)	おもにからだのちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
--	--------	---------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----