# ３月給食献立表

令和６年　給食回数　全１３回（６年生１２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 もとになるもの（あかいろ） | おもにからだのちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ） | おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ） | びこう |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | はるのちらしずし　ぎゅうにゅう | あぶらあげ　きんしたまご（たまご）<br>ぎゅうにゅう | かんぴょう　れんこん　ほししいたけ　なのはな | こめ　さとう　きんしたまご（あぶら） | 『桃の節句献立』 |
| | | とうふはんぺんのいそべあげ | とうふはんぺん（とうふ・すりみ・ひじき）<br>あおのり | とうふはんぺん（キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう） | とうふはんぺん（でんぷん・さとう・あぶら）<br>こむぎこ　てんぷらこ　あぶら | |
| | | さわにわん | ぶたにく | にんじん　だいこん　ごぼう　たけのこ　ねぎ | | |
| | | ひなまつりゼリー | ゼリー（とうにゅう） | ゼリー（ももかじゅう・りんごかじゅう） | ゼリー（さとう） | |
| 4 | 月 | ごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | 『おはしチャレンジデー』 |
| | | **ハンバーグのてりやきソース** | ハンバーグ（ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく） | ハンバーグ（たまねぎ） | ハンバーグ（パンこ・でんぷん・さとう）<br>さとう　でんぷん | |
| | | かぼちゃサラダ | | かぼちゃ　きゅうり　えだまめ | マヨネーズ（あぶら） | 「きる」<br>ハンバーグを、はしでたべやすいおおきさにきってたべましょう。 |
| | | しろみそしる | とうふ　あぶらあげ　わかめ　しろみそ | にんじん　だいこん　ごぼう　しめじ　ねぎ | はなふ | |
| 5 | 火 | あいちのこめこパン　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめこパン | |
| | | ペンネのトマトソース | ベーコン | にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム<br>ピーマン | ペンネマカロニ　オリーブあぶら | |
| | | えびカツ | えびカツ（むきえび・すりみ） | えびカツ（たまねぎ） | えびカツ（パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう）　あぶら | |
| | | カラフルゼリーポンチ | | ゼリー（いちごかじゅう・みかんかじゅう・ぶどうかじゅう）　パイナップル　レモンかじゅう | ゼリー（さとう）　さとう | |
| 6 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | |
| | | いわしのはっちょうみそに | みそに（いわし・はっちょうみそ） | みそに（ねぎ） | みそに（さとう） | |
| | | すきやきふうに | ぎゅうにく　やきどうふ　かまぼこ | にんじん　えのきたけ　はくさい　ねぎ | かくふ　あぶら　さとう | |
| | | てづくりアップルパイ | | アップルプレザーブ（りんご） | パイきじ（こむぎこ・マーガリン）<br>アップルプレザーブ（さとう） | |
| 7 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | |
| | | あいちのやさいいりはるまき | はるまき（とりにく） | はるまき（キャベツ・れんこん・にんじん） | はるまき（こむぎこ・みずあめ・あぶら・さとう・ごまあぶら）　あぶら | |
| | | チンゲンさいのナムル | | チンゲンさい　もやし | さとう　ごまあぶら | |
| | | ちゅうかスープ | ぶたにく　うずらたまご | にんじん　はくさい　たけのこ　ねぎ | はるさめ | |
| | | ババロアシュークリーム | シュークリーム（たまご・ぎゅうにゅう） | | シュークリーム（こむぎこ・でんぷん・さとう・みずあめ・マーガリン・ショートニング・なまクリーム） | |
| 8 | 金 | わかめごはん　ぎゅうにゅう | わかめ　ぎゅうにゅう | | こめ | 6年生お楽しみ給食 |
| | | まぐろとだいずのマリナラソースあえ | まぐろ　だいず | しょうが | でんぷん　あぶら　さとう | 2011ねん３がつ11にちに東日本大震災（ひがしにほんだいしんさい）がおこりました。 |
| | | やさいのかおりづけ | | キャベツ　きゅうり | ごまあぶら　ごま | |
| | | かきたまじる | かまぼこ　とうふ　たまご | にんじん　たまねぎ　だいこん　みつば | でんぷん | |
| | | ひとくちゼリー（りんご） | | ゼリー（りんごかじゅう） | ゼリー（さとう） | |
| 11 | 月 | ごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | 郷土料理献立<br>「岩手県」 |
| | | さばのぎんがみやき | ぎんがみやき（さば・みそ） | | ぎんがみやき（さとう・こめこ） | |
| | | くきわかめのきんぴら | ぶたにく　くきわかめ | ごぼう　ピーマン | ごまあぶら　さとう | |
| | | **いものこしる** | とりにく　とうふ　あぶらあげ | にんじん　しめじ　まいたけ　ねぎ | さといも | |
| | | きよみオレンジ | | きよみオレンジ | | |
| 12 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | 「いものこしる」 |
| | | ちゃわんむし | とりにく　たまご　かまぼこ | ほししいたけ　みつば | | |
| | | さといもコロッケ | コロッケ（とりにく） | | コロッケ（さといも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん）　あぶら | |
| | | こまツナサラダ | まぐろあぶらづけ（まぐろ） | こまつな　キャベツ　とうもろこし | さとう　ごまあぶら | |
| | | ココアぎゅうにゅうのもと | | | ココアぎゅうにゅうのもと（さとう） | |
| 13 | 水 | むぎごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ　むぎ | 『愛・地産給食』 |
| | | ポークカレー | ぶたにく | にんにく　たまねぎ　にんじん　グリンピース | じゃがいも　あぶら<br>カレールウ（こむぎこ・あぶら） | |
| | | チキンカツ | チキンカツ（とりにく） | | チキンカツ（こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら）　あぶら | こんげつのやさい<br>「はるキャベツ」<br>「なのはな」 |
| | | **はるキャベツのサラダ** | ハム | **キャベツ　なのはな**　とうもろこし | ドレッシング（あぶら） | |
| 14 | 木 | しらたまうどん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | しらたまうどん（こむぎこ） | |
| | | おぼろみそめん | ぶたにく　とりにく　まめみそ | にんじん　たまねぎ　グリンピース | あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら | |
| | | マンナンサラダ | かにふうかまぼこ（すりみ） | きゅうり　ほうれんそう | ごま　さとう　ごまあぶら | |
| | | ちっちゃいキャラメルあげパン | パン（にゅう） | | パン（こむぎこ・さとう・あぶら）　あぶら<br>キャラメルパウダー（さとう） | |
| 15 | 金 | ごはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | 『おさかなチャレンジデー』 |
| | | **さわらのこうみやき** | **さわら** | しょうが　ねぎ | | こんげつのおさかな「さわら」 |
| | | ぶたにくとだいこんのにもの | ぶたにく　やきちくわ　あつあげ | にんじん　だいこん　さやいんげん | さとう　でんぷん | |
| | | はくさいのあかしそあえ | | はくさい　きゅうり　あかしそこ | | |
| | | てづくりミルクゼリー | ぎゅうにゅう | もも | ゼリーのもと（さとう）　さとう | |
| 18 | 月 | せきはん　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ　もちごめ　あずき　くろごま | 6年生給食終了 |
| | | とりにくのからあげ | とりにく | しょうが | でんぷん　あぶら | |
| | | しおこんぶあえ | しおこんぶ | はくさい　きゅうり | | |
| | | しらすのつみれじる | つみれ（すりみ・しらすぼし・あおさ）<br>とうふ | にんじん　だいこん　ごぼう　えのきたけ<br>みつば | つみれ（でんぷん・さとう・あぶら） | |
| | | おいわいデザート（ケーキ） | ケーキ（とうにゅう） | ケーキ（いちご） | ケーキ（こめこ・でんぷん・さとう・あぶら・ショートニング） | |
| 20 | 月 | そ　つ　ぎ　ょ　う　し　き | | | | |
| 21 | 火 | し　ゅ　ん　ぶ　ん　の　ひ | | | | |
| 21 | 木 | なめし　ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | だいこんのは | こめ | 給食終了 |
| | | てづくりつくね | とりにく　ひじき | たまねぎ　きりぼしだいこん　あおしそ　しょうが | さとう　でんぷん　パンこ　あぶら | |
| | | ポテトとブロッコリーのソテー | ハム | ブロッコリー　とうもろこし | じゃがいも　マヨネーズ（あぶら） | |
| | | はるやさいのみそしる | あつあげ　まめみそ　しろみそ | にんじん　キャベツ　えのきたけ　さやえんどう | | |
| | | セレクトクレープ(①いちご・②チョコ) | ①②クレープ（とうにゅう） | ①クレープ（いちご・レモンかじゅう） | ①②クレープ（こめこ・あぶら・みずあめ・さとう） | |
| 22 | 金 | し　ゅ　う　り　ょ　う　し　き | | | | |

**（今月の平均栄養価）**　エネルギー６６３kcal、たんぱく質17.3%、脂質２９.４%　※小学校中学年を基準としています。

※献立は都合により変更する場合があります。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□協力して給食の準備をすることができた

□１人分の量をきれいに盛りつけた

□楽しく会食することができた

□バランスのよい食事のとり方がわかった

□地域の地場産物がわかった

□感謝の気持ちを持って食べることができた