



3月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
1 金	ちらし寿司 桃の節句 献立の日	白花豆のコロッケ 花麩のすまし汁 桜もち	牛乳, 油揚げ, 玉子, 鶏肉	米, 三温糖, 白花豆, はるさめ, 花麩, もち	にんじん, しいたけ, かんぴょう, 絹さや, トマト, しめじ, チンゲン菜	670 kcal 20.8 g 17.1 g 1.7 g	全学年
4 月	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツの煮物 高野豆腐の味噌汁	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐, みそ	米, 三温糖, こんにゃく, サラダ油, じゃがいも	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ	613 kcal 25.3 g 20.4 g 2.3 g	全学年
5 火	食パン パンの日	チーズオムレツ 大豆のチリコンカン 玉ねぎのコンソメスープ	牛乳, 豚肉, チーズ, 玉子, 大豆, ベーコン	パン, オリーブ油, じゃがいも	玉ねぎ, トマト, えのきたけ, こまつな, にんじん	615 kcal 29.2 g 25.7 g 3.5 g	全学年
6 水	ごはん	メンチカツ かみかみサラダ 鶏団子のスープ	牛乳, 豚肉, いか, ハム	米, ごま油, 三温糖, ごま	にんじん, ねぎ, だいこん, 白菜, きゅうり, たけのこ, しいたけ, チンゲン菜, しょうが	639 kcal 27.0 g 20.4 g 1.8 g	全学年
7 木	カレー ライス	雪菜のおひたし レモンソーダゼリー	牛乳, 豚肉, かつお節	米, ゼリー じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, にんにく, 雪菜, しょうが	649 kcal 16.9 g 17.4 g 2.2 g	全学年
8 金	ごはん	鯖の塩焼き すきこんぶの煮物 豚キムチ汁	牛乳, 鯖, さつま揚げ, 豚肉, 豆腐, みそ, こんぶ	米, 三温糖, こんにゃく, サラダ油, さといも	にんじん, もやし, 白菜, ピーマン, ねぎ, だいこん	617 kcal 27.5 g 22.5 g 2.5 g	全学年
11 月	ごはん	豚肉のスタミナ焼き 油麩じゃが なめこの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 三温糖, じゃがいも, 油麩, こんにゃく,	しょうが, 玉ねぎ, みつば, にんじん, 絹さや, なめこ, だいこん	630 kcal 25.5 g 21.2 g 2.1 g	全学年
12 火	丸パン パンの日	白身魚のフライ マカロニサラダ クリームシチュー いちご	牛乳, スケトウダラ, ハム, 鶏肉, 生クリーム	パン, 三温糖, マカロニ, マヨネーズ, ドレッシング, じゃがいも, バター	きゅうり, 玉ねぎ, いちご, にんじん, とうもろこし, キャベツ, ブロッコリー	658 kcal 26.7 g 29.0 g 3.2 g	全学年
13 水	ごはん	チーズインハンバーグ ちくわの中華和え ひきな汁	牛乳, 豆腐, チーズ, ちくわ, 油揚げ, 豚肉, みそ, わかめ	米, じゃがいも	もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, こまつな	604 kcal 22.9 g 18.9 g 2.1 g	全学年
14 木	赤飯 お祝い 献立の日	鶏肉の唐揚げ ほうれん草と枝豆のソテー わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳, あずき, 鶏肉, 豆腐, ベーコン, ヨーグルト, 生クリーム, わかめ	米, もち米, かたくり粉, サラダ油, ごま油, ごま	しょうが, 枝豆, ほうれん草, にんにく にんじん, たけのこ, チンゲン菜, とうもろこし, えのきたけ, みかん, もも, パインアップル	641 kcal 26.6 g 22.4 g 2.2 g	全学年

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

3月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
15 金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <h2 style="font-size: 2em;">卒業式</h2> </div>						
18 月	ごはん	春巻き ホイコーロー 絹さやの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま油, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, ピーマン, にんじん, ねぎ, にんにく, きぬさや, 玉ねぎ	616 kcal 22.6 g 19.2 g 2.1 g	1年 2年 3年 4年 5年
19 火	ごはん	鶏肉のネギ塩焼き ポテトサラダ ニラ玉スープ	牛乳, 鶏肉, ハム, 玉子	米, 三温糖, ごま油, じゃがいも, マヨネーズ, ドレッシング, かたくり粉	こねぎ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうり とうもろこし, にら	605 kcal 26.6 g 19.4 g 1.9 g	1年 2年 3年 4年 5年
20 水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <h2 style="font-size: 2em;">春分の日</h2> </div>						
21 木	カレー ピラフ	フレンチサラダ とうにゅう 豆乳スープ いちごのクレープ	牛乳, ハム, ベーコン, チーズ, 豚肉, 豆乳, 油揚げ, みそ	米, バター, ドレッシング, さといも, こんにゃく, 生クリーム, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, ねぎ, ピーマン, 白菜, キャベツ, 枝豆, だいこん, とうもろこし	664 kcal 22.7 g 27.5 g 2.9 g	1年 2年 3年 4年 5年
22 金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <h2 style="font-size: 2em;">修了式</h2> </div>						
<h2 style="font-size: 2em;">春休み（3 / 25 ~ 4 / 7）</h2> <p style="font-size: 1.5em;">給食は4 / 10から開始です。</p> <p style="font-size: 1.5em;">4 / 8は3時間授業， 4 / 9は弁当日です。</p>							

魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。

令和5年度の給食は、今月で最後となります。来年度も給食を通して食事の楽しさや大切さを伝えていけたらと思います。1年間ありがとうございました。

