

# 3月のこんだて予定表

| 日   | 主食   | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  | 喫食<br>学年                     |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|------------------------------|
| 3月  | ちらし寿司<br>桃の節句<br>献立の日  | コーンコロケ<br>花麩のすまし汁<br>ひなあられ                  | 牛乳, 玉子  | 米, 大豆油<br>はるさめ<br>花麩                              | きぬさや<br>しめじ<br>にんじん<br>こまつな                              | 601 kcal<br>16.5 g<br>15.5 g<br>2.6 g | 全学年                          |
| 4火  | コッペパン  | 煮込みハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネスープ<br>いちごジャム | 牛乳, 豚肉<br>鶏肉, ハム<br>いんげん豆   | パン, 三温糖<br>ドレッシング<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>バター         | とうもろこし<br>きゅうり<br>にんじん<br>キャベツ, 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>トマト     | 612 kcal<br>26.9 g<br>20.5 g<br>3.2 g | 全学年                          |
| 5水  | カレー<br>ライス   | 雪菜のおひたし<br>フルーツヨーグルト                        | 牛乳, 豚肉<br>かつお節<br>ヨーグルト<br>生クリーム  | 米<br>じゃがいも<br>米油, 三温糖                             | にんじん, 玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが, 雪菜<br>もやし, 桃<br>パイナップル<br>みかん | 662 kcal<br>21.3 g<br>19.6 g<br>3.0 g | 全学年                          |
| 6木  | ごはん  | タンドリーチキン<br>まめまめサラダ<br>かぶの味噌汁               | 牛乳, 鶏肉<br>ヨーグルト<br>大豆, 油揚げ  | 米<br>マヨネーズ  | キャベツ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>えだまめ, かぶ<br>ねぎ                 | 614 kcal<br>26.7 g<br>23.6 g<br>2.3 g | 全学年                          |
| 7金  | ビビンバ   | ビーフンスープ                                     | 牛乳, 豚肉<br>玉子<br>ベーコン  | 米, ごま油<br>三温糖, ごま<br>ビーフン                         | 玉ねぎ, はくさい<br>こまつな, もやし<br>にんじん<br>たけのこ<br>しいたけ, にら       | 620 kcal<br>26.1 g<br>18.1 g<br>2.2 g | 全学年                          |
| 10月 | ごはん  | いかのメンチカツ<br>ゆでぼしだいこんの煮物<br>すいとん汁            | 牛乳, いか<br>さつま揚げ<br>ちくわ<br>油揚げ   | 米<br>こんにゃく<br>サラダ油<br>三温糖<br>かたくり粉                | だいこん<br>にんじん<br>しいたけ<br>きぬさや<br>はくさい, ねぎ<br>ごぼう          | 617 kcal<br>21.1 g<br>17.2 g<br>1.8 g | 全学年                          |
| 11火 | カレー<br>うどん   | 信田煮(根菜入り)<br>ポテトサラダ<br>レモンソーダゼリー            | 牛乳, 鶏肉<br>かまぼこ<br>ハム<br><small>油揚げを使った煮物を<br/>信田煮と言います。</small>                     | うどん<br>三温糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>三温糖, ゼリー | にんじん, 玉ねぎ<br>ねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり                        | 660 kcal<br>29.9 g<br>22.3 g<br>3.3 g | 全学年<br>(特別支援<br>学級は給食<br>なし) |
| 12水 | ごはん  | 肉団子<br>はるさめサラダ<br>ポトフ                       | 牛乳, 豚肉<br>ハム<br>ウィンナー   | 米, はるさめ<br>ごま, 三温糖<br>ごま油<br>じゃがいも                | きゅうり<br>もやし, 玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>セロリー                 | 629 kcal<br>21.3 g<br>19.4 g<br>2.4 g | 全学年                          |
| 13木 | 五目<br>ごはん<br>お祝い<br>献立の日   | ぶりの照り焼き<br>カミカミサラダ<br>かきたま汁<br>お祝いクレープ      | 牛乳, 鶏肉, いか<br>油揚げ, ぶり<br>ハム, 豆腐, 玉子<br>かまぼこ<br><small>6年生のリクエスト<br/>メニューです。</small> | 米, 三温糖<br>米油, ごま<br>ごま油<br>かたくり粉                  | ごぼう<br>にんじん<br>だいこん<br>きゅうり<br>こまつな                      | 682 kcal<br>32.5 g<br>26.2 g<br>2.9 g | 全学年                          |
| 14金 |  <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">卒業式</h1> |   |   |   |  |                                       |                              |

 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<br>血や肉になる     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 喫食<br>学年                        |
|----------|--|-----------------------------|--------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| 17<br>月  | ごはん  | 鶏肉のレモンソースがけ<br>肉野菜炒め<br>沢煮椀 | 牛乳, 鶏肉<br>豚肉<br>豆腐 | 米<br>かたくり粉<br>大豆油<br>三温糖 | レモン, こまつな<br>エリンギ, たけのこ<br>とうもろこし<br>だいこん, にんじん<br>しいたけ, しめじ<br>ねぎ, しょうが | 602 kcal<br>26.9 g<br>19.3 g<br>1.5 g | 1年生<br>2年生<br>3年生<br>4年生<br>5年生 |
| 18<br>火  |  <h1 style="font-size: 2em;">修了式</h1>  |                             |                    |                          |  |                                       |                                 |
| 19<br>水  |  <h1 style="font-size: 2em;">春休み</h1>  |                             |                    |                          |  |                                       |                                 |
| ↓        |  |                             |                    |                          |  |                                       |                                 |
| 4/7<br>月 |  |                             |                    |                          |  |                                       |                                 |

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

4月 8日(火)→全校(新2～新9年生)3校時限で  
下校のため給食はありません。

4月 9日(水)→新2～新9年生は入学式(5校時)  
に出席のため弁当日です。

4月10日(木)→給食開始です。

令和6年度の給食は、今月で最後となります。  
来年度は新しい学校となります。

これからも給食を通して食事の楽しさや食べ物  
の美味しさなど新しい発見をしてほしいと思  
います。1年間ありがとうございました。

