

# 3がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

～3月の給食目標～  
いちねん 1年間の食生活をふりかえろう!

令和6年度  
託麻東小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		(赤)おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう おもにカロテン 緑黄色野菜 おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
<p>1月に決めたデザートナンバー1にかがやいたのは、「お米のガトーショコラ」 <b>No.1</b></p>								
3月	こめこいりかぼちゃパン	パン						<p>今月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう!」です。この1年、みなさんどうでしたか? 多くのことを学び、大きく成長できたでしょうか? 給食でも毎月、給食目標に併せて、様々なことをみなさんにお知らせしてきました。今まで学んだことを振り返りながら、1日1日の給食を味わって食べてください。</p> 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	タンタンめん	さとう・スパゲッティ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ		ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ	
	かみかみチーズサラダ	さとう	あぶら		チーズ・しらすぼし		キャベツ・きゅうり	
	おこめのガトーショコラ	ガトーショコラ						
<p>3月3日「ひなまつり」1日おくれた「ひなまつり」メニュー</p>								
4火	ちらしずし	こめ・むぎ・さとう		たまご		にんじん・せり	れんこん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ	585
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	きびなごカリカリフライ	じゃがいも	あぶら		きびなご			
	すましじる			とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
	ひなあられ	あられ						
5水	ごはん	こめ						567
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こやどようふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	
	ゆかりあえ	さとう	ごま			ゆかり	もやし・きゅうり	
	のりのつくだに				のりつくだに			
7金	むぎごはん	こめ・むぎ						618
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	メンチカツ	パンこ	あぶら	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	
	ごもくに	こんにやく・さとう	あぶら	とりにく・だいず	ひじき	にんじん	いんげん	
	キャベツのみそしる			あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	
10月	ミルクパン	パン						587
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぐうどん	うどん		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
	ごまマヨサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・コーン	
	かみかみいりこ	さとう	あぶら		いりこ			
11火	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						624
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのソースに	さとう		さば			しょうが	
	なのはなあえ	さとう	ごま			なのはな	キャベツ・コーン	
	かきたまじる	でんぶん		たまご・とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
12水	ごはん	こめ						596
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボーどうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	
	ちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし	
	いっしょくあじつけのり				いっしょくあじつけのり			
13木	まるパン(カット)	パン						623
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おさかなカツ、いっしょくソース	ぼんこ	あぶら	あじ たら			たまねぎ	
	フレンチサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ	
	こめこのクリームスープ	じゃがいも・こめこ	あぶら	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	
14金	<p>わくわく給食作品展 入選献立～「栄養たっぷりオリニック丼」 えいよう たっぷり! オリニック丼</p>							562
	えいよう たっぷり! オリニック丼	こめ・むぎ・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	とりにく・たまご	ひじき	こまつな・にんじん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
	もやしのおかかあえ	さとう		いとかつお			もやし・きゅうり	
	ミニりんごゼリー	りんごゼリー						
17月	きなこあげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ				576
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しるピーフン	ピーフン	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		こまつな・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ	
	にんじんナッツサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら	チキンフレーク		にんじん	きゅうり	
18火	<p>～卒業お祝い献立～ もしかしたら、わかめ汁に桜がさくかも・・・</p>							650
	せきはん いっしょくごまお	もちごめ	ごま	あずき				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	どんかつ	パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく				
	こうはくごまネーズあえ		ごま・ノンエッグマヨネーズ			にんじん	だいこん	
	わかめじる			とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
	おいおいデザート							
19水	ビーフカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	596
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			もやし・きゅうり	
	フルーツミックス	カクテルゼリー					おうとう	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。