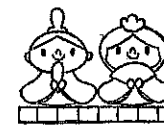


2023年 3月 献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 水	野菜パン・ミートグラタン・れんこんサラダ・パンプキンポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	納豆チャーハン・麦茶	野菜パン, じゃがいも, オリーブ油, 砂糖 (三温糖), ごま油, なたね油, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦)	豚 (ひき肉), 牛 (ひき肉), とろけるチーズ, 調整豆乳, ベーコン, 挽きわり納豆	たまねぎ, れんこん, 人参, きゅうり, 日本かぼちゃ, キウイフルーツ, 根深ねぎ	エネルギー: 453kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14.5g カルシウム: 108mg 塩分: 1.7g
2 木	すみれカレーライス・海苔酢和え・わかめスープ・デコボン・麦茶	お菓子5・麦茶	しあわせクッキー・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, はちみつ, 砂糖 (三温糖)	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, ほうれんそう, 焼き海苔, 根深ねぎ, えのきたけ, 乾燥わかめ (素干し), デコボン	エネルギー: 535kcal タンパク: 15.2g 脂質: 17.1g カルシウム: 161mg 塩分: 1.0g
3 金	ちらしずし・鶏のから揚げ・ブロッコリーとトマトのサラダ・はんぺんと貝割れ菜のすまし汁・いちご・麦茶	お菓子5・麦茶	ひな祭りデザート・りんごジュース	米 (七分つき米), 砂糖 (三温糖), かたくり粉, なたね油, 米粉	削り節, まだら (でんぶ), 鶏 (もも), はんぺん, 豆乳	人参, たけのこ (水煮缶詰), 乾しいたけ, さやえんどう, ブロッコリー, トマト, スイートコーン (カーネル・冷凍, かいわれ大根 (非生え), 根深ねぎ, いちご,	エネルギー: 496kcal タンパク: 15.0g 脂質: 13.0g カルシウム: 80mg 塩分: 1.6g
4 土	チキンライス・ほうれん草ともやしのナムル・コンソメスープ・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	お菓子20・牛乳	米 (七分つき米), オリーブ油, 砂糖 (三温糖), ごま油	鶏 (もも), 牛乳	たまねぎ, スイートコーン, ぶなしめじ, 青ピーマン, ほうれんそう, 人参, りょくとうもやし, キャベツ, バナナ	エネルギー: 430kcal タンパク: 13.1g 脂質: 9.7g カルシウム: 178mg 塩分: 1.6g
6 月	やきそば・こふき芋・ブロッコリー・中華スープ・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	にんじんゼリー・ウエハース・牛乳	中華めん (蒸し), なたね油, じゃがいも, ごま油	豚 (ばら・脂身つき), 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, あおのり (素干し), ブロッコリー, ほうれんそう, 根深ねぎ, きくらげ (乾), バレンシアオレンジ	エネルギー: 452kcal タンパク: 13.3g 脂質: 16.5g カルシウム: 153mg 塩分: 1.3g
7 火	秋の味覚炊き込みご飯・照り焼きチキン・白菜とわかめのサラダ・豆腐の味噌汁・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	ほうとうのかりんとう・牛乳	米 (陸稻・七分つき米), 砂糖 (三温糖), なたね油, ごま油, ほうとう, 黒砂糖	油揚げ, 鶏 (もも), 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	まこんぶ (素干し), 乾しいたけ, 人参, さやえんどう, ミニトマト, 白菜, カットわかめ, なめこ, 小松菜, バナナ	エネルギー: 482kcal タンパク: 17.6g 脂質: 17.0g カルシウム: 197mg 塩分: 1.8g
8 水	ハムチーズサンド・クリームシチュー・カラフルサラダ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	切干だいこんのおにぎり・麦茶	田舎ロール, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), 米 (七分つき米), なたね油, 砂糖 (三温糖)	ハム, スライスチーズ, 鶏 (もも), 牛乳, 油揚げ	たまねぎ, 人参, ぶなしめじ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, トマト, スイートコーン, キウイフルーツ, 切干だいこん	エネルギー: 548kcal タンパク: 21.7g 脂質: 19.3g カルシウム: 255mg 塩分: 2.3g
9 木	麦ご飯・鮭のみそマヨ焼き・肉じゃが・大根とえのきのすまし汁・パイナップル・麦茶	お菓子5・麦茶	揚げパン・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), じゃがいも, しらたき, なたね油, 砂糖 (三温糖), コッペパン (市販品)	べにざけ, 豚 (ロース・脂身), 削り節, きな粉 (全粒大豆), 牛乳	人参, たまねぎ, さやいんげん, 大根, えのきたけ, 乾燥わかめ (素干し), 根深ねぎ, パインアップル	エネルギー: 504kcal タンパク: 18.4g 脂質: 17.3g カルシウム: 157mg 塩分: 1.2g
10 金	お別れ遠足	お菓子5・麦茶	お菓子20・りんごジュース			グリコ幼児りんご	エネルギー: 121kcal タンパク: 1.7g 脂質: 0.5g カルシウム: 3mg 塩分: 0.4g
11 土	スタミナ丼・さつま芋の甘煮・キャベツのみそ汁・バナナ	お菓子5・麦茶	お菓子20・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), 砂糖 (三温糖), なたね油, さつまいも	豚 (ばら・脂身つき), かたくちいわし (田作り), 牛乳	にら, たまねぎ, キャベツ, カットわかめ, バナナ	エネルギー: 503kcal タンパク: 13.1g 脂質: 14.5g カルシウム: 152mg 塩分: 1.4g
13 月	ミートスパゲティ・スティック野菜・オニオンスープ・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	ホットケーキ・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油, プレミックス粉 (ホットケーキ用, なたね油, 有塩バター, メープルシロップ	豚 (ひき肉), 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, セロリー (葉柄), 人参, トマト (缶詰・ホール), きゅうり, 大根 (葉), バレンシアオレンジ	エネルギー: 437kcal タンパク: 16.0g 脂質: 13.0g カルシウム: 221mg 塩分: 1.1g
14 火	発芽玄米ご飯・ハンバーグ・ポテトサラダ・白菜のみそ汁・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	青りんごゼリー・お菓子10・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), かたくり粉, なたね油, じゃがいも	豚 (ひき肉), 絞豆腐, とろけるチーズ, ハム, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー, 人参, スイートコーン, きゅうり, 白菜, 根深ねぎ, 乾燥わかめ (素干し), バナナ, みかん (缶詰)	エネルギー: 540kcal タンパク: 18.1g 脂質: 16.4g カルシウム: 205mg 塩分: 1.5g
15 水	ピラフ・ポークステーキ・フライドポテト・ブロッコリーのソテー・コーンスープ・フルーツポンチ・麦茶	お菓子5・麦茶	おめでとうケーキ・ココア	米 (七分つき米), オリーブ油, なたね油, じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉 (強力粉), 小麦粉 (薄力粉), 砂糖 (三温糖), 米ぬか油	ベーコン, 豚 (ロース)・生, 調整豆乳, 豆乳, ホイップクリーム (植物性脂肪), 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, 人参, ブロッコリー, スイートコーン (缶詰・クリーム, みかん (缶詰), パインアップル (缶詰), もも (缶詰), 寒天, いちご	エネルギー: 681kcal タンパク: 20.5g 脂質: 29.6g カルシウム: 146mg 塩分: 1.9g
16 木	すみれカレーライス・海苔酢和え・わかめスープ・デコボン・麦茶	お菓子5・麦茶	しあわせクッキー・牛乳	小麦粉 (薄力粉), 砂糖 (三温糖), 有塩バター, 米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, なたね油, はちみつ	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, ほうれんそう, 焼き海苔, 根深ねぎ, えのきたけ, 乾燥わかめ (素干し), デコボン	エネルギー: 570kcal タンパク: 15.5g 脂質: 18.7g カルシウム: 162mg 塩分: 1.1g

2023年 3月 献 立 表

日付	献立	おやつ		熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
17 金	麦ご飯・カレイのパン粉焼き・れんこんのマヨ炒め・さつま汁・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	キャラメルラスク・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), パン粉(乾燥), オリーブ油, さつまいも, 板こんにやく, 食パン, 砂糖(三温糖), 有塩バター	まがれい, ベーコン, 鶏(もも), 煮干し, 牛乳	れんこん, あおのり(素干し), 人参, 根深ねぎ, 乾しいたけ, 大根(葉), ごぼう, キウイフルーツ	エネルギー: 508kcal タンパク: 19.2g 脂質: 17.0g カルシウム: 193mg 塩分: 1.5g
20 月	やきそば・こふき芋・ブロッコリー・中華スープ・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	にんじんゼリー・ウエハース・牛乳	中華めん(蒸し), なたね油, じゃがいも, ごま油	豚(ばら・脂身つき), 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, あおのり(素干し), ブロッコリー, ほうれんそう, 根深ねぎ, きくらげ(乾), バレンシアオレンジ	エネルギー: 452kcal タンパク: 13.3g 脂質: 16.5g カルシウム: 153mg 塩分: 1.3g
22 水	ハムチーズサンド・クリームシチュー・カラフルサラダ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	切干だいこんのおにぎり・麦茶	田舎ロール, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉(薄力粉), 米(七分つき米), なたね油, 砂糖(三温糖)	ハム, スライスチーズ, 鶏(もも), 牛乳, 油揚げ	たまねぎ, 人参, ぶなしめじ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, トマト, スイートコーン, キウイフルーツ, 切干だいこん	エネルギー: 548kcal タンパク: 21.7g 脂質: 19.3g カルシウム: 255mg 塩分: 2.3g
23 木	麦ご飯・鮭のみそマヨ焼き・肉じゃが・大根とえのきのすまし汁・パイナップル・麦茶	お菓子5・麦茶	揚げパン・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), じゃがいも, しらす, なたね油, 砂糖(三温糖), コッペパン(市販品)	べにざけ, 豚(ロース・脂身), 削り節, きな粉(全粒大豆), 牛乳	人参, たまねぎ, さやいんげん, 大根, えのきたけ, 乾燥わかめ(素干し), 根深ねぎ, パインアップル	エネルギー: 504kcal タンパク: 18.4g 脂質: 17.3g カルシウム: 157mg 塩分: 1.2g
24 金	味噌ラーメン・ウインナーケチャップ和え・ほうれん草のしらす和え・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	じゃがいものおやき・豆乳	中華めん(ゆで), ごま油, 砂糖(三温糖), じゃがいも, かたくり粉	豚(肩ロース・脂身付・生, ウインナー, しらす干し, 削り節, ツナフレーク, とろけるチーズ, 豆乳	根深ねぎ, 小松菜, りょくとうもやし, スイートコーン, ほうれんそう, キャベツ, バナナ, たまねぎ, あおさ(素干し)	エネルギー: 475kcal タンパク: 22.8g 脂質: 17.4g カルシウム: 216mg 塩分: 1.9g
25 土	スタミナ丼・さつま芋の甘煮・キャベツのみそ汁・バナナ	お菓子5・麦茶	お菓子20・牛乳	米(七分つき米), 雑穀(六穀), 砂糖(三温糖), なたね油, さつまいも	豚(ばら・脂身つき), かたくちいわし(田作り), 牛乳	にら, たまねぎ, キャベツ, カットわかめ, バナナ	エネルギー: 503kcal タンパク: 13.1g 脂質: 14.5g カルシウム: 152mg 塩分: 1.4g
27 月	ミートスパゲティ・スティック野菜・オニオンスープ・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	ホットケーキ・牛乳	スパゲッティ(乾), 砂糖(三温糖), オリーブ油, プレミックス粉(ホットケーキ用, なたね油, 有塩バター, メープルシロップ	豚(ひき肉), 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, セロリー(葉柄), 人参, トマト(缶詰・ホール), きゅうり, 大根(葉), バレンシアオレンジ	エネルギー: 437kcal タンパク: 16.0g 脂質: 13.0g カルシウム: 221mg 塩分: 1.1g
28 火	発芽玄米ご飯・ハンバーグ・ポテトサラダ・白菜のみそ汁・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	青りんごゼリー・お菓子10・牛乳	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), かたくり粉, なたね油, じゃがいも	豚(ひき肉), 絞豆腐, とろけるチーズ, ハム, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー, 人参, スイートコーン, きゅうり, 白菜, 根深ねぎ, 乾燥わかめ(素干し), バナナ, みかん(缶詰)	エネルギー: 540kcal タンパク: 18.1g 脂質: 16.4g カルシウム: 205mg 塩分: 1.5g
29 水	野菜パン・ミートグラタン・れんこんサラダ・パンプキンポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	納豆チャーハン・麦茶	野菜パン, じゃがいも, オリーブ油, 砂糖(三温糖), ごま油, なたね油, 米(七分つき米), 大麦(押麦)	豚(ひき肉), 牛(ひき肉), とろけるチーズ, 調整豆乳, ベーコン, 挽きわり納豆	たまねぎ, れんこん, 人参, きゅうり, 日本かぼちゃ, キウイフルーツ, 根深ねぎ	エネルギー: 453kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14.5g カルシウム: 108mg 塩分: 1.7g
30 木	すみれカレーライス・海苔酢和え・わかめスープ・デコボン・麦茶	お菓子5・麦茶	しあわせクッキー・牛乳	米(七分つき米), 雑穀(六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, はちみつ, 砂糖(三温糖)	豚(ロース), プレーンヨーグルト, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, ほうれんそう, 焼き海苔, 根深ねぎ, えのきたけ, 乾燥わかめ(素干し), デコボン	エネルギー: 535kcal タンパク: 15.2g 脂質: 17.1g カルシウム: 161mg 塩分: 1.0g
31 金	麦ご飯・カレイのパン粉焼き・れんこんのマヨ炒め・さつま汁・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	キャラメルラスク・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), パン粉(乾燥), オリーブ油, さつまいも, 板こんにやく, 食パン, 砂糖(三温糖), 有塩バター	まがれい, ベーコン, 鶏(もも), 煮干し, 牛乳	れんこん, あおのり(素干し), 人参, 根深ねぎ, 乾しいたけ, 大根(葉), ごぼう, キウイフルーツ	エネルギー: 508kcal タンパク: 19.2g 脂質: 17.0g カルシウム: 193mg 塩分: 1.5g

*材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

*毎日の給食を展示しています。どうぞご自由にご覧下さい。

ご卒業おめでとうございます。

*つき組さんのリクエスト給食が始まります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。

*みんなみんないろいろなものが食べられるようになって、みんな元気に進級です(〇ー〇)

～3月のおしらせ～

*3月3日(金) ひな祭り給食

*3月15日(水) お別れ給食

いろはちゃん…シチュー・キャラメルラスク
つきちゃん…シチュー・キャラメルラスク
まゆかちゃん…カレーライス・ホットケーキ
ゆうかちゃん…ハンバーグ・クレープ
きいなちゃん…シチュー・クッキー
せあちゃん…カレーライス・ケーキ
すみちゃん…シチュー・りんごゼリー

リクエスト給食

はるちゃん…ミートスパゲティ・キャラメルラスク
えみるちゃん…からあげ・かりんとう
ほのかちゃん…ミートスパゲティ・クッキー
しんきくん…やきそば・ウエハース
ちひろくん…ハンバーグ・あげパン
おうがくん…ハンバーグ・キャラメルラスク
れおくん…ミートスパゲティ・なっとうチャーハン

ともひとくん…ステーキ・キャラメルラスク
ゆうきくん…ハンバーグ・ホットケーキ
たかふくん…ポテトサラダ・おにぎり
こうたくん…のりずあえ・にんじんゼリー
やまとくん…てりやきチキン・ホットケーキ
になちゃん…ハンバーグ・いちご
こいしせんせい…シチュー・にんじんゼリー
みやずせんせい…たきこみごはん・きりぼしだいこんおにぎり

「もう一度食べたい給食は何ですか?」もうすぐ卒業するつき組さんに聞いてみました。今年は、スパゲティ・カレー・ハンバーグが人気でした。いつもニコニコの笑顔で、給食を食べてくれる子どもたちを見るのが大好きでした。今年度もご理解ご協力をいただきありがとうございました。後日子どもたちに人気のメニューのレシピを配布したいと思います♪