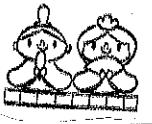


2024年 3月 献立表



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 金	ちらしづし・鶏肉のつけ焼き・そうめん汁・いちご・麦茶			ひなまつりゼリー・お菓子10・カルピスひなま	米（七分つき米）,砂糖（三温糖）,かたくり粉,そうめん（乾）,焼きふ（板ふ）	削り節,卵,鶏（もも）,牛乳,カルピス	人参,たけのこ（水煮缶詰）,乾しいたけ,さやえんどう,あまのり（焼きのり）,プロッコリー,根深ねぎ,ほんしめじ,いちご,いちご（乾）	エネルギー: 659kcal タンパク: 25.4g 脂質: 15.6g カルシウム: 337mg 塩分: 2.3g
2 土	ビビンバ丼・キャベツのスープ・ヨーグルト・オレンジ・麦茶			お菓子20・牛乳	米（七分つき米）,雑穀（六穀）,ごま油,砂糖（三温糖）	豚（肩ロース）・生,ヨーグルト80g,牛乳	りょくとうもやし,ほうれんそう,人参,キャベツ,スイートコーン,バレンシアオレンジ	エネルギー: 550kcal タンパク: 19.1g 脂質: 14.1g カルシウム: 369mg 塩分: 1.9g
4 月	カレーランチ・ツナサラダ・カリカリチーズ・オレンジ・麦茶			バナナマフィン・牛乳	うどん（ゆで）,かたくり粉,春巻きの皮,なたね油,米粉,砂糖（三温糖）	豚（ばら）,削り節,ツナフレーク,プロセスチーズ,調整豆乳,牛乳	人参,たまねぎ,あさつき（葉）,キャベツ,きゅうり,バレンシアオレンジ,干しうどう,バナナ	エネルギー: 631kcal タンパク: 18.4g 脂質: 29.3g カルシウム: 265mg 塩分: 2.5g
5 火	麦ご飯・餃の味噌煮・ほうれん草のごまあわえ・相性汁・バナナ・麦茶			ツナコーンぱん・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,砂糖（三温糖）,さつまいも,緑豆はるさめ（乾）,なたね油,プレミックス粉（ホットケーキ用）	まさば,ベーコン,かつお節,豆乳,とろけるチーズ,めばち缶詰（水煮フレークライト）,牛乳,卵	しょうが（根茎）,根深ねぎ,ほうれんそう,人参,たまねぎ,さやえんどう,バナナ,スイートコーン,パセリ	エネルギー: 631kcal タンパク: 25.6g 脂質: 20.3g カルシウム: 269mg 塩分: 1.6g
6 水	バターロール・チーズハンバーグ・スパサラ・コーンスープ・キウイフルーツ・麦茶			納豆チャーハン・麦茶	ロールパン,かたくり粉,なたね油,スペゲッティ（乾）,米（七分つき米）,大麦（押麦）	豚（ひき肉）,絞り豆腐,スライスチーズ,ハム,牛乳,ベーコン,挽きわり納豆	たまねぎ,きゅうり;キャベツ,人参,スイートコーン（缶詰・クリーム,キウイフルーツ,根深ねぎ）	エネルギー: 639kcal タンパク: 22.2g 脂質: 27.9g カルシウム: 169mg 塩分: 2.6g
7 木	やきそば・プロッコリーとベーコンのホットサラダ・中華かきたまスープ・パイナップル・麦茶			にんじんゼリー・お菓子10・牛乳	中華めん（蒸し）,なたね油,ごま油	豚（ばら）,ベーコン（ロース）,卵,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,プロッコリー,乾しいたけ,こねぎ,パイナップル	エネルギー: 566kcal タンパク: 18.4g 脂質: 21.0g カルシウム: 184mg 塩分: 1.4g
8 金				お菓子20・野菜ジュース				エネルギー: 117kcal タンパク: 2.0g 脂質: 0.2g カルシウム: 37mg 塩分: 0.4g
9 土	チャーハン・じゃがいもの甘辛煮・中華スープ・バナナ・麦茶			お菓子20・牛乳	米（七分つき米）,ごま油,じゃがいも,砂糖（三温糖）	豚（ばら）;なると,牛乳	根深ねぎ,人参,きくらげ（乾）,バナナ	エネルギー: 560kcal タンパク: 14.7g 脂質: 15.9g カルシウム: 157mg 塩分: 1.5g
11 月	発芽玄米ご飯・味噌焼肉・キャベツのサラダ・豆腐とほうれん草のすまし汁・オレンジ・麦茶			しあわせクッキー・牛乳	米（七分つき米）,米（水稻・発芽玄米）,ごま油,小麦粉（薄力粉）,砂糖（三温糖）,有塩バター	豚（ロース）・生,絹ごし豆腐,削り節,牛乳	キャベツ,人参,スイートコーン,ほうれんそう,根深ねぎ,バレンシアオレンジ	エネルギー: 616kcal タンパク: 21.4g 脂質: 24.6g カルシウム: 190mg 塩分: 1.0g
12 火	和風醤油ラーメン・おからサラダ・じゃこの甘辛煮・バナナ・麦茶			ヨーグルト・お菓子10・麦茶	中華めん（ゆで）,なたね油,じゃがいも,砂糖（三温糖）	豚（ばら）,煮干し,おから（新製法）,ツナフレーク,ヨーグルト80g	根深ねぎ,人参,りょくとうもやし,きゅうり,バナナ	エネルギー: 558kcal タンパク: 24.0g 脂質: 16.3g カルシウム: 466mg 塩分: 2.1g
13 水	野菜パン・ほたてとたっぷり野菜のシチュー・チキンソテートマトソース・キウイフルーツ・麦茶			切干だいこんのおにぎり・麦茶	野菜パン,じゃがいも,有塩バター,小麦粉（薄力粉）,なたね油,砂糖（三温糖）,米（七分つき米）	ほたてがい（貝柱）,牛乳,鶏（もも）,油揚げ	たまねぎ,人参,ぶなしめじ,プロッコリー,トマト（缶詰・ホール）,キウイフルーツ,切干だいこん	エネルギー: 592kcal タンパク: 24.5g 脂質: 19.2g カルシウム: 199mg 塩分: 2.0g
14 木	すみれカレーライス・鉄分たっぷりサラダ・わかめスープ・パイナップル・麦茶			シリアルバー・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,砂糖（三温糖）,コーンフレーク	豚（ロース）,プレーンヨーグルト,ハム,削り節,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,ひじき（ほしひじき）,スイートコーン,乾燥わかめ（素干し）,根深ねぎ,えのき	エネルギー: 619kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.0g カルシウム: 203mg 塩分: 1.7g
15 金	ナポリタン・クリスピーチキン・てりやきミートボール・プロッコリーとトマトのサラダ・フルーツポンチ・麦茶			お祝いケーキ・りんごジュース	スペゲッティ（乾）,砂糖（三温糖）,オリーブ油,コーンフレーク,かたくり粉,米粉パン,なたね油,小麦粉（薄力粉）,有塩バター	ハム（ボンレス）,鶏（若鶏・むね）,豚（ひき肉・焼き）,プロセスチーズ,卵,牛乳,ホイップクリーム（植物性脂肪）	たまねぎ,青ピーマン,ぶなしめじ,プロッコリー,トマト,みかん（缶詰）,パインアップル（缶詰）,もも（缶詰）,いちご,りんご（ストレートジュース）	エネルギー: 817kcal タンパク: 32.3g 脂質: 30.4g カルシウム: 100mg 塩分: 2.0g
18 月	カレーランチ・ツナサラダ・カリカリチーズ・オレンジ・麦茶			バナナマフィン・牛乳	うどん（ゆで）,かたくり粉,春巻きの皮,なたね油,米粉,砂糖（三温糖）	豚（ばら）,削り節,ツナフレーク,プロセスチーズ,調整豆乳,牛乳	人参,たまねぎ,あさつき（葉）,キャベツ,きゅうり,バレンシアオレンジ,干しうどう,バナナ	エネルギー: 631kcal タンパク: 18.4g 脂質: 29.3g カルシウム: 265mg 塩分: 2.5g

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				
19 火	麦ご飯・鯖の味噌煮・ほうれん草のごま和え・相性汁・バナナ・麦茶		ツナコーンパン・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 砂糖(三温糖), さつまいも, 緑豆はるさめ(乾), なたね油, プレミックス粉(ホットケーキ用)	まさば, ベーコン, かつお節, 豆乳, とろけるチーズ, めばち缶詰(水煮フレークライト, 牛乳, 卵)	しょうが(根茎), 根深ねぎ, ほうれんそう, 人参, たまねぎ, さやえんどう, バナナ, スイートコーン, パセリ	エネルギー: 631kcal タンパク: 25.6g 脂質: 20.3g カルシウム: 269mg 塩分: 1.6g
20 水	バターロール・チーズハンバーグ・スパサラ・コーンスープ・キウイフルーツ・麦茶		納豆チャーハン・麦茶	ロールパン, かたくり粉, なたね油, スパゲッティ(乾), 米(七分つき米), 大麦(押麦)	豚(ひき肉), 絞り豆腐, スライスチーズ, ハム, 牛乳, ベーコン, 挽きわり納豆	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, 人参, スイートコーン(缶詰・クリーム, キウイフルーツ, 根深ねぎ)	エネルギー: 639kcal タンパク: 22.2g 脂質: 27.9g カルシウム: 169mg 塩分: 2.6g
21 木	やきそば・プロッコリーとベーコンのホットサラダ・中華かきたまスープ・パイナップル・麦茶		にんじんゼリー・お菓子10・牛乳	中華めん(蒸し), なたね油, ごま油	豚(ばら), ベーコン(ロース), 卵, 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, プロッコリー, 脍しいたけ, こねぎ, パインアップル	エネルギー: 566kcal タンパク: 18.4g 脂質: 21.0g カルシウム: 184mg 塩分: 1.4g
22 金	牛丼・春雨サラダ・大根と油揚げの味噌汁・ポンカン・麦茶		ぼたもち・焙じ茶	米(七分つき米), 米(水稻・発芽玄米), しらたき, なたね油, 砂糖(三温糖), 緑豆はるさめ(乾), ごま油, 米(水稻・精白米・もち米)	牛(もも・脂身つき), ハム, 剥り節, 油揚げ, 煮干し, きな粉(全粒大豆)	たまねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, スイートコーン, 乾燥わかめ(素干し), 大根, 根深ねぎ, ぽんかん(砂じょう)	エネルギー: 563kcal タンパク: 19.6g 脂質: 15.5g カルシウム: 84mg 塩分: 1.4g
23 土	チャーハン・じゃがいもの甘辛煮・中華スープ・バナナ・麦茶		お菓子20・牛乳	米(七分つき米), ごま油, じゃがいも, 砂糖(三温糖)	豚(ばら), なると, 牛乳	根深ねぎ, 人参, さくらげ(乾), バナナ	エネルギー: 560kcal タンパク: 14.7g 脂質: 15.9g カルシウム: 157mg 塩分: 1.5g
25 月	発芽玄米ご飯・味噌焼肉・キャベツのサラダ・豆腐とほうれん草のすまし汁・オレンジ・麦茶		しあわせクッキー・牛乳	米(七分つき米), 米(水稻・発芽玄米), ごま油, 小麦粉(薄力粉), 砂糖(三温糖), 有塩バター	豚(ロース)・生, 紹ごし豆腐, 剥り節, 牛乳	キャベツ, 人参, スイートコーン, ほうれんそう, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 616kcal タンパク: 21.4g 脂質: 24.6g カルシウム: 190mg 塩分: 1.0g
26 火	わかめおにぎり・ひじきおにぎり・鶏の塩麹からあげ・アンパンマンポテト・ブロッコリーの塩ナマル・タコさんワインナー・たまご焼き・いちご		ヨーグルト・お菓子10・麦茶	米, 大麦(押麦), 米こうじ, かたくり粉, なたね油, ごま油, 砂糖(三温糖)	油揚げ, 鶏(もも), ウィンナー, 卵, ヨーグルト80g	乾燥わかめ(素干し), ひじき(ほしひじき), 人参, ブロッコリー, スイートコーン, いちご	エネルギー: 680kcal タンパク: 21.1g 脂質: 19.1g カルシウム: 255mg 塩分: 1.7g
27 水	野菜パン・マカロニグラタン・じゃこサラダ・キウイフルーツ・麦茶		切干だいこんのおにぎり・麦茶	野菜パン, マカロニ(乾), じゃがいも, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, ごま油, 砂糖(三温糖), 米(七分つき米), なたね油	鶏(もも), 牛乳, とろけるチーズ, しらす干し, 油揚げ	日本かばちゃん, スイートコーン, ぶなしめじ, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, 人参, キウイフルーツ, 切干だいこん	エネルギー: 560kcal タンパク: 19.7g 脂質: 15.6g カルシウム: 203mg 塩分: 1.8g
28 木	すみれカレーライス・鉄分たっぷりサラダ・わかめスープ・パイナップル・麦茶		シリアルバー・牛乳	米(七分つき米), 雜穀(六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, 砂糖(三温糖), コーンフレーク	豚(ロース)・プレーンヨーグルト, ハム, 剥り節, 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, ひじき(ほしひじき), スイートコーン, 乾燥わかめ(素干し), 根深ねぎ, えのき	エネルギー: 619kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.0g カルシウム: 203mg 塩分: 1.7g
29 金	五目炊き込みご飯・鶏肉のつけ焼き・そうめん汁・ポンカン・麦茶		カッピケーキ・牛乳	米(七分つき米), 砂糖(三温糖), そうめん(乾), 焼きふ(板ふ), 小麦粉(薄力粉), 有塩バター	油揚げ, 鶏(もも), 剥り節, 卵, 牛乳	まこんぶ(素干し), ぶなしめじ, 乾しいたけ, 人参, さやえんどう, 根深ねぎ, ほんしめじ, ぽんかん(砂じょう)	エネルギー: 561kcal タンパク: 20.4g 脂質: 19.3g カルシウム: 230mg 塩分: 2.1g
30 土	ビビンバ丼・キャベツのスープ・ヨーグルト・オレンジ・麦茶		お菓子20・牛乳	米(七分つき米), 雜穀(六穀), ごま油, 砂糖(三温糖)	豚(肩ロース)・生, ヨーグルト80g, 牛乳	りょくとうもやし, ほうれんそう, 人参, キャベツ, スイートコーン, バレンシアオレンジ	エネルギー: 550kcal タンパク: 19.1g 脂質: 14.1g カルシウム: 369mg 塩分: 1.9g

\*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。

ご卒園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ね。

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(°ー°)

～3月のおしらせ～

\*3月1日(金) ひな祭り給食

\*3月15日(金) お別れ給食

\*3月26日(火)お花見弁当を給食室で作ります

