



3月 給食献立表



令和6年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	金	【ひな祭り】 菜の花ちらし寿司 白身魚の天ぷら ブロッコリーのわか和え 豆腐すまし汁 いちご お茶	三色蒸しパン 即席漬け りんご 牛乳	油揚げ・だしパック・しらす干し 白身魚30g・かつお節・木綿豆腐 卵・普通牛乳	米・上白糖・薄力粉・油・手まり麩 白いりゴマ・ごま油	にんじん・乾しいたけ・ごぼう 和糖なばな・切のり・ブロッコリー こまつな・いちご・ごぼう・さやいんげん きゅうり・りんご
2	土	和風うま煮丼 ひじき煮 味噌汁 果物 お茶	クチャッ おにぎり 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・ほくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・ほしひじき さやいんげん・カットわかめ・こまつな 清見オレンジ
4	月	だいき御飯 鶏のりんごソース ごぼうのきんぴら みそ汁 りんご お茶	はちみつトースト ツナサラダ りんご 牛乳	油揚げ・大豆・鶏もも・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・食パン バター・はちみつ	にんじん・乾しいたけ・だし昆布・りんご たまねぎ・ごぼう・さやいんげん ほくさい・こまつな・きゅうり・大根
5	火	【お別れ会】 ★鮭そぼろ丼 マカロニサラダ ★わかめスープ いちご お茶	鶏ごぼうおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・ベーコン・ライム 木綿豆腐・だしパック 鶏もも一口大・普通牛乳	米・上白糖・マカロニ・油・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・きゅうり キャベツ・カットわかめ・たまねぎ こまつな・いちご・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・かぼちゃ・バナナ
6	水	五分つきご飯 ひじきハンバーグ 春雨和え みそ汁 清見オレンジ お茶	はちみつポテト ツナサラダ りんご 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ベーコン・ライム・だしパック 淡色辛みそ・卵・豆乳・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・普通はるさめ・油 ごま油・さつまいも・米油・はちみつ	たまねぎ・ほしひじき・にんじん カットわかめ・りよくとうもろやし・なめこ 万能ねぎ・清見オレンジ・きゅうり キャベツ・りんご
7	木	五分つきご飯 さばの香味焼 ごま和え のっぺい汁 バナナ お茶	わかめおにぎり 大豆きな粉 清見オレンジ 牛乳	まさば・淡色辛みそ・鶏もも一口大 木綿豆腐・だしパック・だいず水煮 きな粉・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・さといも・かたくり粉 米	根菜ねぎ・しょうが・にんじん・キャベツ こまつな・ごぼう・乾しいたけ・バナナ 乾燥わかめ・清見オレンジ
8	金	★ハヤシライス ピクルス風 ★豆苗のスープ 夏みかん お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	豚ばら・木綿豆腐・だしパック 油揚げ・鶏もも一口大・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・干しうどん	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・大根・きゅうり りよくとうもろやし・豆苗・なつみかん 根菜ねぎ・乾しいたけ・だし昆布 こまつな・バナナ
9	土	五分つきご飯 白身魚の南部焼 じゃが芋煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	白身魚・だしパック・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ 油・じゃがいも・米	しょうが・たまねぎ・にんじん カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 乾しいたけ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり
11	月	五分つきご飯 ★生鮭のフライ 五目煮豆 みそ汁 バナナ お茶	クチャッ おにぎり ブロッコリーサラダ 清見オレンジ 牛乳	生鮭・だいず・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・米・ごま油	にんじん・ごぼう・だし昆布・キャベツ カットわかめ・こまつな・バナナ たまねぎ・ブロッコリー・ホーレンソウ缶詰 清見オレンジ
12	火	五分つきご飯 鶏のカレー焼 さつま芋と昆布煮 白菜のスープ 夏みかん お茶	ココアトースト ツナ和え バナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・だしパック ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 さつまいも・上白糖・食パン バター・グラニュー糖・ごま油	しょうが・刻み昆布・ほくさい・こまつな なつみかん・にんじん・キャベツ きゅうり・バナナ
13	水	五分つきご飯 白身魚のフリソかけ 豆腐ハンパル みそ汁 バナナ お茶	梅じゃこおにぎり 金時豆の甘煮 清見オレンジ 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 豚小間肉・生揚げ・淡色辛みそ しらす干し・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米・白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・りよくとうもろやし にんじん・こまつな・かぶ・根菜ねぎ かぶの葉・バナナ・梅干し・焼きのり 清見オレンジ
14	木	すきやん豚豚丼 和風ポテトサラダ みそ汁 いちご お茶	豆腐きなこドーナツ 即席漬け バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック ベーコン・ライム・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも・薄力粉 白いりゴマ・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・きゅうり・キャベツ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・いちご バナナ
15	金	赤飯 さばの照焼 千草あえ 豆腐すまし汁 いちご お茶	大学芋 チキンサラダ 清見オレンジ 牛乳	ささげ・まさば・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・ささ身・普通牛乳	もち米・米・白いりゴマ・油・上白糖 白すりごま・そうめん・ひやむぎ 手まり麩・さつまいも・はちみつ	しょうが・にんじん・こまつな・万能ねぎ いちご・きゅうり・キャベツ・清見オレンジ
16	土	【卒園式】 そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・油	だし昆布・にんじん・切のり・こまつな キャベツ・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ
18	月	五分つきご飯 鶏のﾊﾞｰﾊﾞｰｷｰ焼 マカロニサラダ みそ汁 清見オレンジ お茶	ぼたもち ツナ和え りんご 牛乳	鶏もも・ベーコン・ライム・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ こしあん・きな粉・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・マカロニ さつまいも・もち米・米・ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ こまつな・清見オレンジ・りんご
19	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ ごま酢あえ ★豆乳スープ バナナ お茶	クチャッ うどん 清見オレンジ 牛乳	まさば・ベーコン・ライム・豆乳 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 白すりごま・上白糖・じゃがいも だし汁・干しうどん	しょうが・きゅうり・りよくとうもろやし にんじん・たまねぎ・こまつな・バナナ 清見オレンジ
21	木	【誕生会】 五分つきご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ みそ汁 りんご お茶	★誕生日のケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・木綿豆腐・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 薄力粉・米油	しょうが・根菜ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・きゅうり りよくとうもろやし・万能ねぎ・りんご いちご
22	金	★カレーライス ピクルス風 かぶのスープ いちご お茶	鶏ごぼうおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック 鶏もも一口大・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・セロリー・きゅうり・かぶ かぶの葉・いちご・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・こまつな・バナナ
23	土	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 豚と大根煮 味噌汁 果物 お茶	さつま芋茶巾 果物 牛乳	白身魚・豚もも・だしパック 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・さつまいも	しょうが・根菜ねぎ・大根・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ・カットわかめ こまつな・清見オレンジ
25	月	五分つきご飯 さばの南部焼 春雨和え 豚五目きんぴら みそ汁 いよかん お茶	シュガーラスク 磯辺和え バナナ 牛乳	まさば・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・上白糖・食パン・バター グラニュー糖	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・きゅうり・カットわかめ・えのきたけ こまつな・いよかん・ほくさい・切のり バナナ
26	火	★ミートライス ブロッコリーサラダ ★豆苗のスープ バナナ お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 清見オレンジ 牛乳	豚ひき肉・ベーコン・ライム・木綿豆腐 だしパック・金時豆・乾・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 ブロッコリー・キャベツ・りよくとうもろやし 豆苗・バナナ・焼きのり・清見オレンジ
27	水	五分つきご飯 ★白身魚フライ 和風ポテトサラダ みそ汁 清見オレンジ お茶	きなこボール ささみお和え バナナ 牛乳	白身魚・ベーコン・ライム・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・きな粉 ささ身・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも・米油・粉糖 白すりごま・ごま油	にんじん・きゅうり・キャベツ・なめこ こまつな・カットわかめ・清見オレンジ バナナ
28	木	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース 五目煮豆 きのこのスープ バナナ お茶	菜飯おにぎり レバーの甘辛煮 夏みかん 牛乳	鶏もも・だいず・木綿豆腐 だしパック・しらす干し・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁・米	しょうが・根菜ねぎ・にんじん・ごぼう だし昆布・えのきたけ・ぶなしめじ こまつな・バナナ・なつみかん
29	金	★鮭そぼろ丼 さつま芋と昆布煮 みそ汁 いちご お茶	★あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ 淡色辛みそ・だしパック・こしあん 普通牛乳	米・上白糖・さつまいも・強力粉 薄力粉・米油・白いりゴマ・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・刻み昆布 ぶなしめじ・りよくとうもろやし・たまねぎ こまつな・いちご・キャベツ・きゅうり バナナ
30	土	五分つきご飯 ポークチャップ 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚ばら・豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・米	たまねぎ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・カットわかめ・こまつな 清見オレンジ・乾しいたけ・ごぼう 焼きのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
565 kcal	23.0 g	16.1 g	208 mg	2.7 mg	317 μg	0.38 mg	0.38 mg	44 mg

★は、すみれ組の子どもたちが好きな給食メニューです