



3月分献立表

令和4年

小 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日付	曜日	スプーン	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしょく	お か ず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	○	ごはん	ちゅうかごもくスープ えびいりしゅうまい 2こ やさしいため	ぎゅうにゅう いか とりにく うすらたまご えびしゅうまい ぶたにく	こめ ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ はくさい キャベツ ピーマン	602	24.7	
2	水	○	むぎごはん	ハヤシライス フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら デミグラスソース カクテルゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく みかん パインアップル おうとう	695	20.1	
3★	木	○	ちらしずし	はなしんじょうのすましじる とりにくのてりやき ごもくきんぴら さくらもち	たまご しんじょう あぶらあげ とりにく ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごま こめあぶら さくらもち	にんじん ねぎ こまつな えのきたけ しいたけ こんにゃく かんぴょう れんこん ごぼう	705	29.4	
4	金	○	ごはん	ワンタンスープ にくだんごのあますあん 2こ はるさめサラダ	とりにく なると にくだんご ぎゅうにゅう	こめ ワンタン こめあぶら こめあぶら はるさめ ごま	キャベツ にんじん こまつな しいたけ きゅうり もやし	628	22.4	
7	月	○	ごはん	さつまじる ほたてフライ 2こ いりどうふ	ほたてフライ とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう さつまいも	ねぎ にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ	661	24.5	
8	火	○	ミックスブレッド	クリームシチュー オムレツ キャベツサラダ デコボン	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ オムレツ	パン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし デコボン	685	27.5	
9	水	○	ごはん	さわにわん さわらのさいきょうやき じゃがいものそぼろに	ぶたにく さわらみそつけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな えのきたけ しょうが グリンピース	631	30.3	
10	木	○	ちゅうかめん	みそラーメン はるまき ちゅうかだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	めん こめあぶら こめあぶら	にんじん もやし ねぎ なら メンマ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり	660	23.8	
11	金	○	むぎごはん	ビーフカレー ごぼうサラダ いちご	だっしふんにゅう ぎゅうにく とりレバー ぎゅうにゅう	こめ むぎ カレールウ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ごぼう きゅうり もやし いちご	677	22.1	
14★	月	○	せきはん	すいとんじる いわしのごまみそに なのはないため ごましお デザートセレクト (6ねんのみ)	とりにく たまご いわしのごまみそに かまぼこ ぎゅうにゅう	せきはん ごましお すいとん こめあぶら デザート (6ねんのみ)	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな なのはな もやし キャベツ	644	29.4	
15	火	○	バターロール	ミネストローネ コロッケ コーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめあぶら コロッケ	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは マッシュルーム にんにく きゅうり トマト とうもろこし キャベツ	674	20.4	
16	水	○	むぎごはん	ピピンバ ひじきとキャベツのナムル	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう こめあぶら こめあぶら	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし にんにく ほうれんそう たけのこ なら しいたけ キャベツ えのきたけ	622	25.4	
17	木	○	じごなうどん	ぎつねうどん やさいかきあげ ほそぎりこんぶのいためもの	あぶらあげ とりにく かまぼこ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	めん さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ねぎ こまつな やさいかきあげ ごぼう にんじん こんにゃく	707	26.0	
18	金	○	ごはん	なまあげのみそじる ぶたにくのしょうがやき たくあんとキャベツのあえもの	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら でんぶん ごま	だいこん にんじん たまねぎ こまつな しょうが たくあん キャベツ きゅうり	674	30.1	
19 に ち は し ゃ く い く の ひ										
22	火	○	はちみつパン	にんじんのポタージュ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ	パン こめあぶら デミグラスソース さとう りんごシャーベット	にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	686	25.0	
								へいきん	663	25.4

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。

🍷 6ねんせいのみなさん 🍷
 ごそつぎょう、おめでとうございます。
 14かのデザートセレクトは……
 「いちごケーキ」か「どらやき」を
 じげんにセレクトしていただきました。
 おたのしみに♡

