

# 3月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3日 (月)	ちらし寿司 		いかのかりん揚げ すまし汁 桜ゼリー  ☆ひな祭り献立☆ 	えび 鶏卵 豆腐 いか なると	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	干しいんげん かんぴょう れんこん たけのこ 大根 長ねぎ	米 砂糖 桜ゼリー	油 ごま	753	30.9
4日 (火)	麦ご飯 		酢豚 春雨サラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	789	31.0
5日 (水)	スパイシー ピザドッグ 	飲む ヨーグルト 	ポトフ ひじきのマヨサラダ	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 青ピーマン	玉ねぎ にんにく かぶ セロリー きゅうり れんこん とうもろこし キャベツ	コッパン 砂糖 ひよこ豆 じゃがいも	油	832	31.0
6日 (木)	親子丼 麦ご飯 		ししゃもフライ ピリ辛和え	鶏卵 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参	玉ねぎ たけのこ クリンピース きゅうり 大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	850	34.5
7日 (金)	五目うどん 地粉うどん 		二色天ぷら (さつまいも・笹かまぼこ) ごま和え	油揚げ 鶏肉 笹かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しめじ しょうが キャベツ もやし	地粉うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま	828	30.1
10日 (月)	フレンチトースト 		シーフードと豆のトマト煮 コーンサラダ	いか えび あさり 鶏卵	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 はちみつ ひよこ豆 白いんげん豆 じゃがいも	油	890	39.5
11日 (火)	東松山 焼きトンご飯 		さわらの竜田揚げ 根菜汁 せとか	豚肉 さわら	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが りんご 長ねぎ ごぼう せとか	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	781	33.2
12日 (水)	トマトクリーム スパゲッティ 		海藻サラダ お豆のデザート	えび いか ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム 海藻	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく 大根 きゅうり	スパゲッティ 砂糖 白花豆 小麦粉	油 ごま バター	853	33.0
13日 (木)	わかめご飯 		鶏の唐揚げ けんちん汁 いそか和え	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参	しょうが ごぼう 大根 にんにく 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	801	38.9
17日 (月)	麦ご飯 		金目鯛の塩こうじ焼き 肉じゃが 旨塩キャベツ 	金目鯛 豚肉	牛乳 のり	人参 さやえんどう	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま	752	27.8
18日 (火)	麦ご飯 		鶏ちゃん 漬けものステーキ いちご	鶏肉 鶏卵 かつお節 しらす	牛乳	人参 こねぎ	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 白菜 いちご こねぎ	米 麦 砂糖	油 バター	754	36.6
19日 (水)	ボークカレー 麦ご飯 		小松菜とわかめのサラダ 白玉入りフルーツパンチ  ☆給食最終日☆ 	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも レモン とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉 サイダー ゼリー	油 ごま	895	28.0

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・14日(金)は卒業式のため給食はありません。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
1月回数	12回	12回	0回		815	33
累計	178回	175回	162回	kcal	g	