



3月分 学校給食献立表



陵南小学校

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質(g)	
3月	麦ごはん								580	
	牛乳		牛乳				精白米・麦			
	うま煮	牛肉・うずら卵・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・食塩		
4火	えびカツバーガー(えびカツ・キャベツ)	えびカツ			キャベツ		米粉パン	油・タルタルソース	582	
	牛乳		牛乳							
	もち麦のスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	もち麦・じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
5水	ごはん						精白米		588	
	牛乳		牛乳							
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	くらげともやしをあえもの	生くらげ			もやし・きゅうり		上白糖	ごま油		酢・濃口しょうゆ・食塩
6木	赤飯						赤飯		572	
	牛乳		牛乳							
	ごま塩						ごま塩			
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ					サラダ油	酒・みりん・食塩		
7金	わかめラーメン	豚肉	生わかめ	にんじん	だいこん・ごぼう	さといも・でん粉	ごま油	煮干・濃口しょうゆ・食塩	604	
	牛乳		牛乳							
	いももち						いももち・上白糖・でん粉	油		
	くだもの(ぶんたん)				ぶんたん			濃口しょうゆ・みりん		
10月	カレーライス	若どり	牛乳	にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース	精白米・麦・じゃがいも	カレールー・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	600	
	牛乳		牛乳							
	だいこんサラダ				だいこん・キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインピネガー・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	ココアパン						ココアパン			
11火	牛乳		牛乳						607	
	あじのレモン焼き	あじ			レモン・レモン果汁		サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう・濃口しょうゆ		
	スパゲティソテー(バジル風味)	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	バジル・うすろししょうゆ・食塩・こしょう		
12水	ごはん						精白米		615	
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	豚肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
	わけぎのめた	わかめ	わけぎ	はくさい		上白糖		酢・みりん		
13木	紅白大福						紅白大福		24.4	
	ごはん						精白米			
	牛乳		牛乳							
	白身魚のごまがらめ	ホキ					でん粉・上白糖	油・いりごま		酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん
14金	打ち豆汁	打ち豆・豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干	24.6	
	かやくうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう・えのきたけ	うどん	ごま油	出しがら(も)・出汁昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし		
	牛乳		牛乳							
	菜の花蒸しまん	チーズ・牛乳	ほうれんそう	とうもろこし		ホットケーキ粉・上白糖	サラダ油			
17月	ごはん						精白米		605	
	牛乳		牛乳							
	赤魚のチリソースかけ	赤魚		トマトケチャップ	根深ねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・上白糖	油・ごま油	酒・食塩・チリソース		
	春雨の中華炒め	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ・もやし・きくらげ	緑豆春雨	ごま油	オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
18火	メープルジャムサンド						米粉パン・メープルジャム		593	
	牛乳		牛乳							
	ミートボールのスープ煮	ミートボール		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインピネガー・食塩・こしょう		
19水	ごはん						精白米		581	
	牛乳		牛乳							
	筑前煮	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
	切り干し大根の酢のもの				もやし・きゅうり・切り干しだいこん		上白糖	酢・濃口しょうゆ・食塩		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

3月の給食は
6年生……18日(火)
1~5年生……19日(水)

までです。

今年度も、学校給食にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。



この1年をふりかえってみましょう。

- ①給食の前、きれいに手を洗いましたか?
- ②給食当番の仕事を協力してできましたか?
- ③席でずかに待つことができましたか?
- ④苦手なものにもチャレンジしましたか?
- ⑤あいさつができましたか?