

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
3	月	○	てま ずし 手巻き寿司 もも せつく 桃の節句のうすくず汁 ももゼリー	牛乳 ハム いか えび かつお削り 湯葉 のり アガー	精白米 三温糖 でんぶん 麩 上白糖 ごま	にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ ピーチジュース	601 28.3
4	火	○	あげパン マスタードドレッシングサラダ にしよく 二色だんごスープ	牛乳 きな粉 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ	ミルクパン 上白糖 小麦粉 白玉粉 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり	633 25.5
5	水	○	ジャンバラヤ きゃべつのマリネ きのこのつぼ焼きスープ	牛乳 鶏肉 えび ウィンナー 生クリーム	精白米 小麦粉 パイ皮 三温糖 有塩バター 米油	にんじん ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり りんご	664 24.1
6	木	○	カレーライス ふくじんづ 福神漬け パリパリサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ ひじき	精白米 じゃがいも 小麦粉 ワンタンの皮 米油 バター ごま油	にんじん 玉葱 福神漬 キャベツ きゅうり	722 20.6
7	金	○	みそラーメン うずらの卵煮 いた に メンマの炒め煮 オレンジチーズスフレ	牛乳 みそ 豚肉 うずら卵 たまご 生クリーム チーズ	中華めん 三温糖 パン粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん なら ねぎ はくさい 玉葱 たけのこ みかん缶	687 26.4
10	月	○	いかめし きゅうりの浅漬け すいとん くだもの	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ	三温糖 もち米 じゃがいも 小麦粉 白玉粉	にんじん ほうれんそう たけのこ きゅうり くだもの	590 29.2
11	火	○	ぶた どん 豚キムチ丼 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 八丁みそ 豆腐 わかめ	三温糖 でんぶん 精白米 米粒麦 ごま油 ごま	にんじん なら こまつな 玉葱 キムチ たけのこ	607 26.7
12	水	○	とりにく きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 そくせきづ 即席漬け ならたまスープ	牛乳 鶏肉 たまご	精白米 きび 三温糖 じゃがいも でんぶん 米油	にんじん さやいんげん なら キャベツ きゅうり 玉葱 椎茸	692 26.2
13	木	○	ごこく さけ こがねや 五穀ごはん 鮭の黄金焼き よしのじる ごまあえ 吉野汁	牛乳 あずき 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	精白米 もち米 米粒麦 あわ きび さといも マヨネーズ ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	628 28.0
14	金	○	て や 照り焼きチキンバーガー イタリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	丸パン 三温糖 でんぶん パン粉 マヨネーズ 米油	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 くだもの	618 28.6
17	月	○	めん ジャージャー麺 フルーツパンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 寒天	中華めん 三温糖 でんぶん 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん きゅうり 椎茸 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	667 25.3
18	火	○	さんしょくどん 三色丼 はたけ 畑のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご みそ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも さつまいも 米油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな もやし だいこん ごぼう	665 27.5
19	水	○	エクレーパン ポテトグラタン レタスのスープ	牛乳 鶏肉 ハム ホイップクリーム チーズ	ミルクパン チョコレート じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉葱 セロリー えのきたけ レタス	693 25.3
20	木	○	せきはん 赤飯 おたのしみフライ こうはく じる 紅白すまし汁 いちごのパバロア	牛乳 ささげ 鮭 たまご えび 粉ゼラチン こんぶ 生クリーム	精白米 もち米 パン粉 小麦粉 上白糖 ごま	にんじん みつば たけのこ いちご	646 28.5
21	金		しゅんぶん ひ 春分の日	卒業進級 おめでとう			
24	月		しゅりょうしき 修了式				
25	火		そつぎょうしき 卒業式				

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	651	26.4	20.9	330	2.3	282	0.44	0.58	32	4.8	2.9
摂取基準	640	18-32	エネルギーの25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5

