



3月のこんだて

平成27年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも とになる	緑の食品 体の調子をととのえ病気にかかり にくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	○	♪きなこトースト ホワイトシチュー じゃこわかめサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳 クリー ム わかめ ちりめんじゃこ	食パン グラニュー糖 じゃ がいも 小麦粉 砂糖 マー ガリン バター 油 ゴマ	パセリ 人参 玉葱 マッシュ ルーム もやし ホールコーン	652	21.8
2	水	○	★桃の節句献立★ カニちらしずし 菜の花のすまし汁 ♪フルーツポンチ	カニ たまご 豆腐 牛乳 の り	米 砂糖 油 サイダー	人参 さやえんどう 菜の花 か んぴょう 干し椎茸 れんこん レ モン ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 クランベリージュース	594	20.9
3	木	○	★お別れ給食★ 玄米ごはん チキンカレー かみかみサラダ	鶏肉 レンズまめ すりめ 牛乳	米 玄米 じゃがいも 小麦 粉 中ざら糖 砂糖 油 パ ター	人参 にんにく 玉葱 りんご 大 根 きゅうり	676	21.6
4	金	○	キムタクごはん 納豆餃子 かきたま汁	豚肉 納豆 鶏肉 豆腐 た まご 牛乳 チーズ	米 麦 ぎょうざの皮 でん ぶん 油 ゴマ	しそ葉 ほうれんそう たくあん キムチ ねぎ	620	25.0
7	月	○	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 やさいのナムル デコポン	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛 乳	米 砂糖 でんぷん 油 ご ま油 ゴマ	人参 ほうれんそう にんにく 生 姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 白 菜 グリンピース もやし デコポ ン	640	28.5
8	火	○	ゆかりご飯 ♪鯨の竜田揚げ 白菜の浅漬け 野菜のみそ汁	くじら肉 みそ 牛乳	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	人参 小松菜 ゆかり 生姜 白 菜 かぶ 大根 玉葱 えのき	588	26.9
9	水	○	生姜ごはん ♪五目肉じゃが みつ葉のすまし汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも こ んにやく 油	人参 みつば 生姜 玉葱 たけ のこ グリンピース しめじ ねぎ	630	22.5
10	木	○	麦ごはん 魚の南部焼き はりはりづけ 小松菜の味噌汁	モウカサメ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 昆布 わかめ	米 麦 砂糖 ゴマ	人参 小松菜 切干しいたけ こん えのき ねぎ	597	26.1
11	金	○	♪ココア揚げパン ワンタンスープ ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン 牛乳	コッペパン グラニュー糖 ワンタン じゃがいも 油 ご ま油 バター ココア	人参 生姜 にんにく ねぎ 白菜 もやし 玉葱 グリンピー ス	585	19.3
14	月	○	きびごはん 白身魚の山いも蒸し 大根ごまサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	ホキ たまご 豆腐 みそ 牛乳 あおりのわかめ	米 きび ながいも 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ゴ マ	人参 大根 きゅうり 玉葱 ねぎ	599	25.4
15	火	○	丸パン レンズ豆入りコロッケ ♪わかめサラダ 中華風コーンスープ	レンズまめ たまご 鶏肉 牛乳 わかめ	丸パン じゃがいも 小麦 粉 パン粉 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 ホールコー ン もやし きゅうり クリーム コーン 生姜	637	23.6
16	水	○	大豆とひじきのごはん ししゃものピリ辛焼き 即席漬け 玉ねぎのみそ汁	大豆 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ひじき ししゃも わか め	米 麦 砂糖 でんぷん じゃ がいも 油	人参 葉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱	609	25.5
17	木	○	★お彼岸献立★ よもぎぼたもち ♪やさいの辛子あえ けんちん汁	きな粉 あずき 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃ く さといも 油	よもぎ 人参 もやし きゅうり ご ぼう 大根 ねぎ	605	22.7
18	金	○	♪ジャージャーメン チンゲン菜としめじのスープ	豚肉 レンズまめ みそ 鶏 肉 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でん ぷん 油 ごま油	人参 チンゲン菜 もやし きゅう り にんにく 生姜 ねぎ たけの こ 玉葱 しめじ えのき	634	27.2
22	火	○	オムチキライス ABCマカロニスープ 清見オレンジ	ベーコン 鶏肉 たまごレ ンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロ ニ 油 バター	トマトジュース 人参 ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース 清見オレンジ	649	23.1
23	水	○	★卒業おめでとう献立★ 赤飯 ♪鮭の照り焼き ♪もやしサラダ 紅白はんぺんのすまし汁 ♪カルピスゼリー	ささげ 鮭 はんぺん 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 もち米 砂糖 でんぷん ゴマ ごま油	人参 小松菜 もやし きゅうり ねぎ みかん缶	590	27.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

♪は6年生の
リクエスト給食です。



いよいよ学年最後の月を迎えました。6年生にとっては、小学校生活も最後になりますが、子供たちはこの1年でずいぶん大きくなりました。これからも給食をしっかりと食べ、色々な経験を通して元気に育ってほしいと思います。

1年を振り返って、健康で過ごせるように少しでも好き嫌いをしないで給食に出た食べ物を食べることができたでしょうか。3月こそ残さず食べられるよう頑張ってみましょう。