

令和8年



3月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2月	キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 広東スープ	焼き豚 牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく キムチ 干しいたけ たら 白菜 たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	602	17.1	34.4						
3火	春ちらし 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 桃ジュース	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく なばな 大根 白菜 ほうれん草	647	16.8	36.6						
4水	えびクリームライス 牛乳 コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ	米 押麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜 にんじん コーン りんご	610	15.0	33.2						
5木	ごはん 牛乳 呉汁 ししゃものいそべ揚げ ごぼうと蓮根の金平	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	米 米油 片栗粉 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	621	17.1	33.5						
6金	ジャージャー麺 牛乳 中華サラダ フルーツパンチ	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 みずあめ 片栗粉 ごま油 ジュース スイーツこんにゃく 砂糖	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 桃缶 夏みかん缶 バインアップル缶	651	15.4	27.1						
9月	ごはん 牛乳 チーズツカルピ 味噌ドレサラダ 五日野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ みそ 豚肉	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん たら キャベツ 生姜 にんにく 小松菜 もやし ねぎ	633	16.9	33.3						
10火	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとキャベツのサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 大豆 ひじき まぐろ缶	油 ねじりパン 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 れんこん キャベツ コーン	585	17.1	40.2						
11水	わかめごはん 牛乳 みそおでん 野菜のごま酢和え	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 うずら卵	米 こんにゃく 砂糖 里芋 ごま	大根 キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	576	17.3	25.5						
12木	生揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 揚げじゃがが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ たら ごぼう	666	17.2	35.5						
13金	チキンライス 牛乳 ポパイソテー コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 米油 バター 小麦粉	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ほうれん草 もやし コーン 小松菜	605	12.7	37.3						
16月	スパゲッティナポリソース 牛乳 オニオンドレッシングサラダ チーズケーキ	ハム 豚肉 ウインナー チーズ 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 コーン レモン	758	14.5	47.3						
17火	ごはん 牛乳 ハンバーグ 小松菜のおかか和え 青菜の味噌汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 パン粉	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ	633	18.5	35.0						
18水	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	575	17.3	31.8						
19木	天井 牛乳 のらぼう菜のごまサラダ 味噌けんちん汁	えび 卵 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん のらぼう菜 白菜 ごぼう 大根	706	16.9	27.8						
23月	ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 果物(でこぼん)	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 生姜 トマト缶 りんご コーン キャベツ ブロッコリー デコポン	649	13.1	30.1						

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	634	16.2	34.0	2.6	351	91	2.5	233	0.30	0.48	17	5.5

1年間ありがとうございました



私たちの体は、食べたものから作られています。成長するため、元気に動くため、病気にまけない体をつくるために、いろいろなものを食べます。給食は、安全で衛生的であること、おいしいこと、生きた食育の教材としてなど、さまざまなことを求められています。給食スタッフみんなで取り組んでいますが、大変なことも少なくありません。しかし、「おいしかった!」という子供たちの元気な声が、何にも代えがたい力になり、支えてくれました。
来年度も、子供たちが元気に過ごせるような給食作りを目指して頑張ります。今後ともご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願いたします。