

令和6年



3月献立表

橋戸小学校

実施日	牛乳	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 (%)
1 金	○	ごもくずし ふわふわだんごのつみれじる ミルクゼリーピーチソースかけ	あぶらあげ たまご とうふ たらすりみ みそ アガー ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ さとう あぶら こんにやく でんぶん	かんぴょう ほししいたけ にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな しょうが ももかん レモンじる	604	15.1
4 月	○	さんしょくごはん はくさいとあぶらあげのみそしる	ぶたひきにく とりひきにく だいず みそ たまご のり あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん はくさい	622	19.7
5 火	○	ごはん ☆チーズダッカルビ ☆チョレギサラダ わかめスープ	とりにく だいず ピザチーズ とうふ わかめ たまご (とんこつ・とりがら)	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり きょうな ねぎ	616	15.7
6 水	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん こんさいのごまみそしる ☆しろごまプリン	ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう なまクリーム (けずりぶし)	こめ もちごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ねりごま	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ にんじん だいこん	642	14.1
7 木	○	☆ルーローハン もずくスープ くだもの	ぶたバラにく ぶたにく とりにく とうふ もずく (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら さとう でんぶん	のぎわなづけ しょうが にんにく たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ くだもの	631	14.3
8 金	○	ごはん ししゃものりきゅうやき ☆じゃがいものそぼろに	ししゃも ぶたひきにく (とんこつ)	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう くずこ でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	611	16.4
11 月	○	☆カレーライス ☆ぶどうゼリー フレンチドレッシングサラダ	ぶたにく なまクリーム アガー (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ぎらめ さとう	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご 福神漬	639	10.6
12 火	○	ごはん けんちんじる ☆さかなのかわりソース みそドレッシングサラダ	さかなきりみ みそ とうふ (けずりぶし)	こめ でんぶん こむぎこ あげあぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	608	17.4
13 水	○	とよまどん(宮城県) いもだんごじる	たまご とりにく (だしこんぶ)	こめ さとう あぶらふ じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	611	16.0
14 木	○	エクレアパン ☆カレーシチュー ☆だいこんサラダ	ぶたにく なまクリーム (とんこつ)	ねじりぼん チョコレート あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ぎらめ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ	604	12.8
15 金	○	ちゅうかどん やきはるまき	ぶたにく かまぼこ ぶたひきにく (とりがら)	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ピーフン はるまきのかわ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ キャベツ	599	14.2
18 月	○	ごはん しゅうまい タイプーエン(熊本)	ぶたひきにく とうふ だいず ぶたにく なたと むきえび うずら卵 (とりがら)	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ	しょうが たまねぎ グリンピース にんにく にんじん はくさい コーン こまつな	611	16.2
19 火	○	うどのまぜごはん さばのいちやぼし りきゅうじる	ぶたにく さばぶんかほし あぶらあげ とうふ みそ (けずりぶし)	こめ バター あぶら さとう こんにやく すりごま	にんじん うど ほししいたけ ぶなしめじ にんにく だいこん こまつな ねぎ	621	17.9
21 木	○	せきはん さかなのあづまに おいわいすましじる いちごのパパロア	ささげ まぐろ だいず とりにく とうふ ちょうりょうぎゅうにゅう なたと ゼラチン なまクリーム (だしこんぶ)	こめ もちごめ ごま でんぶん あげあぶら さとう ごま	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう いちご レモン	635	19.5

※ 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14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	618	15.7	30.1	2.5	343	95	2.3	228	0.27	0.46	14	6.2



今月も6年生のリクエスト献立を中心に献立を立てました。リクエストの献立はどのクラスでも人気のある献立で楽しみにしている子どもたちもたくさんしてくれます。委託業者の調理主事さんも完食(残りが無い)できる教室が増えてきて、給食の作りがいがあると毎日頑張ってくれています。6年生は橋戸小学校で食べる給食は最後になります。小学校の思い出に加えてもらえると嬉しいです。卒業しても、健康に注意して中学校生活を頑張ってください。卒業おめでとうございます。

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

