

令和8年

3月献立表

富士見台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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		1日分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	あぶたま丼 せいたのたまじ 麩のすまし汁	○	油揚げ 焼き竹輪 鶏卵、全卵 飲用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 車糖(上白糖) でん粉 じゃがいも 大豆白絞油 豆麩	にんじん たまねぎ だいこん 根深ねぎ 切りみつば むきえだまめ(冷凍)	638	16.5	31.2	2.6				
3 火	ひなちらし寿司 鯖の彩り焼き ひなゼリー	○	鶏卵、全卵 むきえび 刻みのり 飲用牛乳 銀さわり 粉末寒天(学) 粉ゼラチン	無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 米油 マヨネーズ(卵なし) もも果汁	れんこん かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ パセリ(乾)	585	17.2	33.7	1.8				
4 水	きな粉あげパン 豆入りボルシチ 春雨サラダ	○	きな粉 飲用牛乳 ベーコン 豚肉もも レンズまめ	コッペパン 大豆白絞油 車糖(グラニュー糖) ごま油 米油 じゃがいも 普通はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ グリーンピース(冷凍) だいこん きゅうり	590	16.4	34.8	2.3				
5 木	鶏めし 鮭の塩こうじ焼き 茎わかめのさんびら 豆乳仕立ての野菜汁	○	鶏むね 飲用牛乳 さけ くきわかめ 油揚げ 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) ごま油 つきこんにゃく さつまいも 細の目こんにゃく 米油	にんにく ごぼう むきえだまめ(冷凍) れんこん にんじん だけのコレット だいこん はくさい 根深ねぎ	587	23.0	23.9	3.8				
6 金	麦ご飯 モウカサメのマリアナソース 野菜のピクルス 白菜の洋風スープ	○	飲用牛乳 モウカサメ 生揚げ	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 大豆白絞油 車糖(上白糖) 米油	しょうが トマトピューレ だいこん にんじん きゅうり にんにく たまねぎ はくさい こまつな	578	17.9	27.1	2.4				
9 月	きびご飯 さばの生姜風味焼き 野菜の和風ごま炒め 米粉すいとん汁	○	飲用牛乳 さば 油揚げ	無洗米特別栽培米ひとめぼれ でん粉 きび(精白粒) おおむぎ(米粒麦) 米油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 米粉	しょうが にんじん はくさい 緑豆もやし こまつな だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	581	17.7	31.8	2.2				
10 火	ガーリックベーコンライス ポークビーンズ ココアムース	○	ベーコン 飲用牛乳 黄だいず 白いんげん 豆 金時豆 豚肉もも パールアガ 生クリーム 調理用牛乳	無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ(米粒麦) 米油 じゃがいも 車糖(上白糖)	にんにく たまねぎ しょうが にんじん トマトホール缶 パセリ(乾)	594	13.5	31.1	1.8				
11 水	麦ご飯 マーボ大根 抹茶大豆	○	飲用牛乳 ぶた、ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず きな粉(うぐいす)	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 米油 おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 大豆白絞油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ いら だいこん 根深ねぎ たまねぎ だけのコレット	641	15.1	35.1	2.0				
12 木	カレーミートオープンサンド チキンポトフ 果物(かんぎつ類)	○	ぶた、ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 鶏もも(皮付き) カウトウンナー スライスチーズ	食パン 米油 車糖(三温糖) 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ キャベツ むきえだまめ(冷凍) みかん	589	17.9	36.5	3.1				
13 金	麦ご飯 揚げぶりのみぞれ煮 干草和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	○	飲用牛乳 ぶり 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 車糖(上白糖) じゃがいも おおむぎ(米粒麦) 大豆白絞油 でん粉 車糖(三温糖) ごま油 炒りごま(白)	しょうが だいこん 万能ねぎ 緑豆もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ 根深ねぎ	608	15.7	36.9	2.2				
16 月	人参ご飯 さばのみそ煮 大根のそぼろ煮	○	飲用牛乳 さば 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) ぶた、ひき肉	無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ(米粒麦) ごま油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) でん粉 車糖(上白糖)	にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん むきえだまめ(冷凍)	632	18.8	36.5	3.6				
17 火	キムチチャーハン 芋けんぴ ビーフンスープ	○	豚肉もも 鶏卵、全卵 飲用牛乳 ベーコン 木綿豆腐 黄だいず	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 米油 おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) さつまいも でん粉 大豆白絞油 水あめ 炒りごま(白) ビーフン ごま油	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ	574	13.1	30.3	2.2				
18 水	わかめご飯 ししゃもの言のり焼き 根菜と竹輪のきんぴら むらくも汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 ししゃも あおのり 焼き竹輪 鶏むね 木綿豆腐 鶏卵、全卵	無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ(米粒麦) ごま油 白いりごま つきこんにゃく 車糖(三温糖) でん粉	ごぼう にんじん れんこん だいこん こまつな 根深ねぎ	609	23.7	29.0	3.3				
19 木	ジャージャー麺 サイダーフルーツポンチ	○	ぶた、ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず 飲用牛乳	蒸し中華めん 米油 車糖(三温糖) でん粉 冷凍白玉団子(もち粉) 炭酸飲料(サイダー) ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん だけのコレット 根深ねぎ キャベツ きゅうり もも缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰	568	14.0	24.7	2.3				
23 月	こめっこカレー 紅白ゼリー(苺とミルク)	○	豚肉もも 国産牛肩ロース肉 黄だいず 飲用牛乳 粉末寒天 調理用牛乳 粉ゼラチン	無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ(米粒麦) 米油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖(中ざら 糖) 車糖(上白糖)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく いちご	723	12.0	29.0	1.4				

※ 食材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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されました。そのためエネルギー量が改訂前より低く算定されます。栄養価的には問題ありません。

※ 3月は全校児童からのリクエスト給食を入れました。4日の「黄な粉揚げパン」19日の「ジャージャー麺」「サイダーフルーツポンチ」です。お楽しみに。

※ 3月3日は「桃の節句・ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と健康、そして幸せを願う行事です。給食でも「ひなちらし寿司」「ひなゼリー」でお祝います。

※ 今年度最後の給食は、「こめっこカレー」と、旬の苺を使って「紅白ゼリー」を作ります。

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 (μgRAE)	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	606	16.8	31.5	2.5	336	90	2.2	207	0.27	0.46	16	6.2