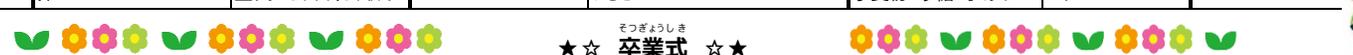


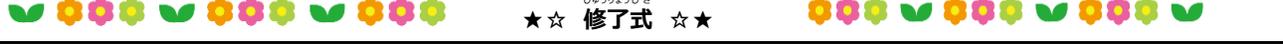
3月分学校給食献立表

2025/3/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									塩分 (g)
3月	牛乳/ちらし寿司/手巻き寿司	鶏肉・錦糸卵	牛乳・のり	人参・さやいんげん	しいたけ 椎茸・かんぴょう・ごぼう	こめ さとう 米・砂糖	あぶら油	す しお しょうゆ 酢・塩・醤油・みりん	568
	はんぺんのすいもの	はんぺん・豆腐	こんぶ 昆布	人参 とうもろこし 人参・豆苗	はくさい たま 白菜・えのき・玉ねぎ			いりこ けず だし こんぶ しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩	20.6
	五目煮	豚肉・大豆		人参	えだまめ しょうが こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら油	しょうゆ さけ しお 醤油・みりん・酒・塩	12.6
ひなあられ		のり			こめ さとう もち米・砂糖		しょうゆ 醤油	2.7	
4月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			683
	シシリアンライス(肉)	牛肉・豚肉			たま しょうが 玉ねぎ・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら油	しょうゆ さけ やましく 醤油・酒・みりん・焼肉のたれ	24.8
	〃(ゆで野菜)/1食マヨネーズ			パプリカ・アスパラ	きゅうり・レタス		マヨネーズ		27.2
毎/卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参 人参・チンゲン菜	いちご/玉ねぎ・コーン・きくらげ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.2	
5月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			809
	鮭の香草焼き	鮭			バジル・にんにく		オリーブ油	しお しょうゆ 塩・こしょう・白ワイン	28.2
	根菜の甘酢がらめ			人参	れんこん・ごぼう・枝豆	さつま芋・砂糖・片栗粉	あぶら油・アーモンド・ごま	しょうゆ 酢 しお 醤油・酢・みりん	26.7
白菜と肉団子のスープ/ヨーグルト	豚肉・鶏肉	ヨーグルト	人参 人参・にら	たま はくさい 玉ねぎ・白菜・きくらげ	こ かたくりこ 片栗粉・春雨		しお 塩・こしょう・チキンガラスープ・醤油・コンソメ	2.1	
6月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			661
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	青のり・スキムミルク			こむぎこ かたくりこ 小麦粉・片栗粉	あぶら油	しお 塩	24.6
	かわりなます	油揚げ		人参	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・しらたき	さとう 砂糖	ごま	す しょうゆ しお 酢・醤油・塩	17.8
吉野煮	鶏肉・厚揚げ・うずら卵		人参 人参・さやいんげん	だいこん ごぼう・たけのこ・大根	じゃが芋・里芋・片栗粉・砂糖	あぶら油	いりこ しょうゆ さけ しお 醤油・酒・みりん・塩	2.1	
7月	牛乳/冷食パン	6年生お祝い給食				しほ 食パン			554
	【6年生】牛乳/クロワッサン		牛乳			クロワッサン			23.0
	【6年生】手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク	たま しょうが 玉ねぎ・にんにく・生姜	こ さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・ナツメグ・塩・こしょう	24.2	
	【1~5年生】チキン照り焼きパティ	鶏肉		たま 玉ねぎ・りんご	さとう みず 砂糖・水あめ・パン粉	あぶら油	しょうゆ 醤油・みりん	2.8	
	【全校】コーンサラダ	ハム		人参 人参・さやいんげん	ごぼう・大根・しめじ・生姜	さとう 砂糖	あぶら油	すだちポン酢・塩・こしょう	6年生 808
	【6年生】れんこんチップス			れんこん		あぶら油	しお 塩・こしょう	28.4	
10月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			644
	さんまみぞれ煮	さんま		だいこん 大根	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉		しょうゆ しょうゆ 醤油・みりん・塩	24.3	
	おから炒め	おから・鶏肉	牛乳	人参 人参・さやいんげん	たま はくさい 玉ねぎ・白菜・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩・みりん	19.7
さつま汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参 人参・ねぎ	だいこん ごぼう・大根・しめじ・生姜	さつま芋	あぶら油	いりこ さけ 醤油・酒	1.5	
11月	牛乳/オムライス	鶏肉・卵	牛乳	人参 グリンピース	たま しいたけ 玉ねぎ・椎茸	こめ 米	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・チキンガラスープ	743
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参 人参	だいこん 大根・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	コールスロードレッシング	しお 塩・こしょう	25.7
	オニオンスープ	ベーコン		人参 人参・パセリ	たま しょうが 玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・にんにく・生姜			チキンガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ	28.5
焼きプリンタルト	卵	牛乳・スキムミルク			こむぎこ さとう 小麦粉・砂糖	マーガリン		3.2	
12月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			646
	すき焼き	牛肉・厚揚げ		人参 人参・ねぎ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・もやし・こんにゃく・えのき	さとう 砂糖・マロニー	あぶら油	しょうゆ しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	22.1
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・きゅうり・大根・コーン	さとう 砂糖	ごま・ごまドレッシング	しお 塩	19.0
りんご				りんご				1.8	
13月	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			こめ 米・もち米・砂糖		しお 塩	690
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	こむぎこ かたくりこ 小麦粉・片栗粉	あぶら油	しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう	29.0
	しそびじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・もやし	さとう 砂糖	しょうゆ 醤油	24.5	
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ こんぶ しょうゆ しお さけ 醤油・塩・酒	2.4
お祝いケーキ	卵	生クリーム・スキムミルク		いちご	こむぎこ さとう みず 小麦粉・砂糖・水あめ	バター			
14金	 ☆ ☆ 卒業式 ☆ ☆								

3月分学校給食献立表

2025/3/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
								塩分 (g)	
17 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			657
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				さとう 砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・しお 醤油・みりん・塩	26.4
	ひじきの三杯酢	たまご 卵	ひじき	にんじん 人参	えだまめ きゅうり・枝豆	さとう 砂糖		す・しょうゆ・しお・さけ 酢・醤油・塩・酒	18.6
	つんきーだご汁	とりにく 鶏肉	スキムミルク	にんじん 人参・ねぎ	だいこん・しいたけ ごぼう・大根・椎茸	いも・こむぎこ・しらたまこ さつま芋・小麦粉・白玉粉	あぶら 油	いりこ・酒・しょうゆ・しお いりこ・酒・醤油・塩	2.3
18 火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			643
	肉じゃが	ぎゅうにく・てん 牛肉・天ぷら		にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう	いも・さとう じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりこ・しょうゆ・さけ・しお いりこ・醤油・酒・みりん・塩	23.8
	白和え	とうふ 豆腐・みそ	ひじき	ほうれん草・にんじん ほうれん草・人参	はくさい 白菜・きゅうり	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 醤油・みりん	16.5
	デコボン				デコボン				1.5
19 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			638
	焼肉炒め	ぎゅうにく 牛肉		にんじん 人参・にら	たま キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	さとう・かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ・みりん・さけ・しお 醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.3
	れんこんチップの塩昆布風味		しおこんぶ 塩昆布		れんこん		あぶら 油		19.5
	五目みそ汁	とうふ 豆腐・みそ	ワカメ	かぼちゃ・にんじん・こ 南瓜・人参・小ねぎ	たま 玉ねぎ・大根・えのき			いりこ・さけ いりこ・酒	1.8
20 木	<div style="text-align: center;">  <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> </div>								
21 金	牛乳/ナン		牛乳			こむぎこ・さとう 小麦粉・砂糖	あぶら 油	イースト	647
	キーマカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	いも・こくとう じゃが芋・黒糖	あぶら 油	りんご・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・卵・醤油・バター・しょうゆ・しょう油・しょう油・しょう油	25.0
	ココロサラダ		クッキングチーズ	にんじん 人参・アスパラ	えだまめ きゅうり・枝豆	さとう 砂糖	イタリアンドレッシング	しお 塩・こしょう	28.6
	プリン	たまご 卵	牛乳・練乳・スキムミルク・生クリーム・糖 牛乳・練乳・スキムミルク・生クリーム・糖			さとう 砂糖			3.0
24 月	<div style="text-align: center;">  <p>しゅうりょうしき ☆☆ 修了式 ☆☆</p> </div>								