



3月分学校給食献立表



2024/3/1
山内東小学校

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		
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		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			カルシウム (mg)	
1・金	牛乳/冷)食パン/プリン	卵	牛乳・寒天			食パン/砂糖/コーンスターチ				658	
	【6年生】牛乳/クロワッサン		牛乳			クロワッサン				24.3	
	【6年生】手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・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		30.0	
	(1~5年生)チキン照り焼き弁当	鶏肉			玉ねぎ・りんご	砂糖・水あめ・パン粉	油	醤油・みりん		412	
	(全校)コーンサラダ	ハム			レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう		6年生 左記合計/右記合計 828/818	
	【6年生】れんこんチップス				れんこん		油	塩・こしょう		29.0/28.6	
	(全校)にんじんポタージュ	ベーコン	牛乳・スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉	バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう		48.3/47.4	
【6年生】果物/ミニパフェ(セレクト)	卵・ゼラチン	牛乳・生クリーム		いちご・オレンジ	砂糖・いちごジャム・小麦粉	アーモンド	ココア・チョコ		402/401		
4・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	椎茸・かんぴょう・ごぼう	米・砂糖		油	酢・塩・醤油・みりん	604	
	はんぺんのすいもの	はんぺん・豆腐	昆布	人参・豆苗	白菜・えのき・玉ねぎ				いりこ・削り節・だし昆布・醤油・酒・塩	20.8	
	五目煮		牛肉・大豆	人参	こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩		13.4	
	桃の花三色ゼリー	豆乳	寒天		もも果汁・いちご果汁	砂糖・水あめ				342	
5・火	牛乳/ごはん		牛乳			ミルクパン				627	
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん		25.8	
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖		醤油・みりん		16.8	
	つなきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・葉ネギ	ごぼう・大根・椎茸	さつま芋・小麦粉・白玉粉	油	いりこ・酒・醤油・塩		321	
6・水	牛乳		牛乳							576	
	ココア揚げパン					ココアパン・砂糖	油	ミルクココア		23.5	
	鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	生クリーム・牛乳	トマト・パセリ	玉ねぎ	じゃが芋・米粉・砂糖	油	コンソメ・塩・こしょう・酒		24.5	
	コンソメスープ	ベーコン		人参・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ・大根・コーン・マッシュルーム			醤油・白ワイン・塩・こしょう		305	
7・木	牛乳/ごはん		牛乳			米				581	
	鮭の香草焼き	鮭			バジル・にんにく			オリーブ油	塩・こしょう・白ワイン	27.7	
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩		16.8	
	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒		302	
8・金	牛乳/ごはん		牛乳							673	
	ホタテのネギソースかけ	ホタテ			白ネギ・生姜・にんにく	小麦粉・片栗粉・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・塩・酢・チキンガラスープ		29.0	
	干し大根煮	鶏肉・油揚げ・天ぷら		人参・絹さや	切干大根	砂糖	油	醤油・酒・塩		18.5	
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・葉ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒		338	
11・月	牛乳/オムライス	鶏肉・卵	牛乳	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム	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	754	
	ひじきのごまサラダ	かにかま・大豆	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖		マヨネーズ・ごま	醤油・粒マスタード・塩	26.7	
	白菜と肉団子のスープ	豚肉・鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白菜・きくらげ	パン粉・片栗粉・春雨		塩・こしょう・チキンガラスープ・醤油・コンソメ		26.8	
	焼きプリンタルト	卵	牛乳・スキムミルク			小麦粉・砂糖	マーガリン			356	
12・火	牛乳/ごはん		牛乳			米				668	
	吉野煮	鶏肉・厚揚げ・うずら卵		人参・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・大根	じゃが芋・里芋・片栗粉・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩		27.3	
	さんまみぞれ煮	さんま			大根	砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩		21.2	
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油		414	
13・水	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン				625	
	ちゃんぽん	豚肉・天ぷら	牛乳	人参・葉ネギ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゃんぽん麺	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ		29.5	
	揚げホタテのマリネ	ホタテ		トマト・パプリカ・パセリ	きゅうり・玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酒・塩・こしょう・酢		22.6	
	みかん				みかん					327	
14・木	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			米・もち米・砂糖		塩		753	
	鶏肉の唐揚	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう		31.6	
	【リクエストメニュー第2位】 アーモンド和え			ほうれん草・人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油・みりん		25.3	
	にら玉汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・にら	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒		369	
	お祝いケーキ	卵	生クリーム		いちご果汁	小麦粉・砂糖・水あめ	油				



☆☆ 卒業式 ☆☆





3月分学校給食献立表



2024/3/1
山内東小学校

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		
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		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			カルシウム (mg)	
18 月	牛乳/ごはん		牛乳			米・麦				626	
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・塩・みりん		24.1	
	白和え	豆腐・みそ	ひじき	人参・ほうれん草	きゅうり・白菜	砂糖	ごま	醤油・みりん		14.3	
	でこぼん				でこぼん 					337	
19 火	牛乳/ごはん		牛乳			米				614	
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ		22.7	
	れんこんチップの塩昆布風味		塩昆布		れんこん		油			16.8	
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小ねぎ	玉ねぎ・大根・しめじ			いりこ・酒		287	
20 水	春分の日 										
21 木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦				747	
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋・黒糖	油	<small>ミルク・デンプン・ソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・油・醤油・カレー粉・チキンガラスープ</small>		25.0	
	アスパラのサラダ	卵		アスパラ・人参・パプリカ	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう		25.0	
	福神漬け/ヨーグルト	ゼラチン	牛乳・生クリーム・スキムミルク・寒天		なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油		372	
22 金	 ☆☆ 修了式 ☆☆ 										