



# 学校給食献立表

3月の給食目標

給食の反省をしよう

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おも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)		ちょうみりょう 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	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		カルシウム (mg)		
3月	ちらし寿司/牛乳/てまきのり	ハム, 錦糸卵	牛乳, のり	きぬさや	ごぼう, 干しいたけ, かんぴょう	米, 砂糖	油	酒, しょうゆ, しょうゆ, 塩, みりん, 酢	589 kcal		
	菜の花と豚肉のごまだれ和え	豚ロース		菜の花, にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり	かたくり粉, 砂糖	ごま, ねりごま	酒, しょうゆ, みりん	23.4 g		
	彩りつまみれ汁	お野菜つまみれ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, はくさい, えのき			塩, しょうゆ, 酒, こんぶ, かつお節	17.2 g		
	ひなまつり三色ゼリー	(豆乳)	<b>ひなまつり行事食</b>			(砂糖)		(いちご果汁, もも果汁)	323 mg		
4火	ご飯/牛乳		牛乳			米			630 kcal		
	魚の香味ソース	あじ			玉ねぎ, しょうが	米粉, かたくり粉, 砂糖	油, ごま油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 酢	26.4 g		
	ごま和え			チンゲンサイ, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	21.4 g		
	鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, もやし, ごぼう, しいたけ		油	酒, 塩, しょうゆ, かつお節	327 mg		
5水	きな粉揚げパン/牛乳	きな粉	牛乳			パン, 砂糖, 黒砂糖	油	塩	595 kcal		
	パンネのトマトソース煮	牛ひき肉, ミックスビーンズ	チーズ	にんじん, アスパラガス, トマト	にんにく, 玉ねぎ	マカロニ	バター	塩, こしょう, 白ワイン, ケチャップ, デミグラスソース, コンソメ	23.6 g		
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ, しめじ, とうもろこし, えだまめ, 玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン, こしょう, 塩, コンソメ, しょうゆ, チキンブイヨン	28.4 g		
	<b>★6年生が家庭科の授業で考えた献立★</b>		<b>6年生が、授業で考えた献立の中から、給食に採用しました!どの班の献立も、しっかり考えられていました!</b>							300 mg	
6木	ご飯/牛乳		牛乳			米			654 kcal		
	れんこんメンチカツ	ぶたひき肉			玉ねぎ, れんこん	砂糖, 小麦粉, パン粉	油, 油	塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 酒	22.4 g		
	チンゲンサイ入り卵炒め			にんじん, チンゲンサイ	キャベツ, もやし		油	炒り卵, 塩, コンソメ, こしょう	24.0 g		
	冬野菜のスープ	ウィンナー		にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, だいこん, マッシュルーム	じゃがいも	油	塩, こしょう, コンソメ, 白ワイン, チキンブイヨン	278 mg		
7金	わかめごはん/牛乳		わかめごはんのもと, 牛乳			米			619 kcal		
	肉じゃが	牛肉		にんじん, いんげん	玉ねぎ, 干しいたけ	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ, みりん, だし汁	23.3 g		
	ほうれん草のみそ汁	とうふ, みそ		にんじん, ほうれん草	だいこん, 玉ねぎ, ごぼう			にぼし	14.4 g		
	果物(みかん)				みかん				356 mg		
10月	【6年】クロワッサン/牛乳/ミニパフェストロベリー	(卵)	牛乳, (牛乳)		(いちごピューレ)	クロワッサン, (砂糖, いちごジャム, 小麦粉)	(油, ゼラチン)				
	【1~5年】ミルクパン/牛乳/カップでヤクルト		牛乳, カップでヤクルト			ミルクパン				左記: 1~5年 右記: 6年	
	【6年】手作りハンバーグ	牛ひき肉, たまご	スキムミルク		玉ねぎ, にんにく, しょうが	パン粉, 砂糖	バター	ナツメグ, 塩, こしょう, デミグラスソース, ケチャップ, ソース	596/773 kcal		
	【1~5年】照り焼きチキンパティ	(とり肉)			(玉ねぎ, しょうが)	(パン粉, 砂糖)			21.7/26.9 g		
	【全校】ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ, とうもろこし, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 塩, こしょう	30.6/42.7 g		
	【全校】コーンポタージュ	ベーコン, 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ, しめじ, とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン, ポタージュルウ, 塩, こしょう, チキンブイヨン	347/275 mg		
【6年】れんこんチップス/いちご&オレンジ				れんこん, いちご, オレンジ		油	塩				
11火	ご飯/牛乳		牛乳			米			619 kcal		
	鮭の香草焼き	ぎんざけ			にんにく	米粉	オリーブ油	塩, こしょう, 白ワイン, バジル	25.1 g		
	ヘルシーポテトサラダ	ハム, おから	チーズ	にんじん	きゅうり, えだまめ	じゃがいも, 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう, 塩, 酢	22.8 g		
	もずくと卵のスープ	たまご	もずく	チンゲンサイ, にんじん	もやし, 玉ねぎ, しめじ	かたくり粉		塩, こしょう, しょうゆ, コンソメ, 酒, チキンブイヨン	284 mg		
12水	ナン/牛乳		牛乳			ナン			640 kcal		
	キーマカレー	牛ひき肉, 大豆	チーズ	にんじん, ピーマン, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム	じゃがいも	油	酒, 塩, カレー粉, ケチャップ, コンソメ, ソース, カレールーウ, とりがら	23.1 g		
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり, えだまめ, とうもろこし		ドレッシング		23.4 g		
	フルーツポンチ				パイン, もも, りんご, みかん, バナナ	ゼリー, 白玉もち, 砂糖		水	319 mg		
<b>★卒業祝い献立★</b>		<b>6年生は小学校最後の給食です!日本のお祝いごはんといえば・・・赤飯です!</b>									
13木	赤飯/牛乳/お祝いケーキ	あずき, (卵)	牛乳, (牛乳, 生クリーム)		(いちごピューレ)	米, もち米, 砂糖, (砂糖, 小麦粉, 水あめ)	(油)		674 kcal		
	鶏のから揚げ	とり肉			しょうが, にんにく	かたくり粉, 米粉	油	塩, 酒, しょうゆ, みりん	26.5 g		
	紅白あえ	かにかま		にんじん	もやし, はくさい	砂糖	ごま油	しょうゆ	25.7 g		
	お祝いすまし汁	紅白はんぺん		にんじん, チンゲンサイ	えのき, だいこん, 玉ねぎ			塩, しょうゆ, 酒, こんぶ, かつお節	325 mg		

14 金	☆☆ 卒業式 ☆☆								
17 月	ご飯/牛乳		牛乳			米			617 kcal
	お好み焼き風卵焼き	たまご,とうふ,ぶたひき肉	あおのり		キャベツ		油	酒,塩,しょうゆ,お好み焼きソース	25.4 g
	野菜のアーモンド和え			ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	砂糖	アーモンド	みりん,しょうゆ	18.9 g
	具だくさんみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	396 mg
18 火	ご飯/牛乳		牛乳			米			638 kcal
	鯖のフリッター	さわら				天ぷら粉	ノンエッグマヨネーズ,油	塩,酒,香草パウダー	23.7 g
	キャベツのコールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	砂糖		ドレッシングコールスロー,塩,酢	24.6 g
	大根とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,えだまめ		油	塩,こしょう,コンソメ,白ワイン,チキンブイヨン	271 mg
19 水	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン			593 kcal
	野菜たっぷり担々麺	ぶたひき肉,赤みそ,テンメンジャン,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きくらげ	ラーメンめん,砂糖	油,ねりごま,ごま油	ねぎ,トウバンジャン,酒,しょうゆ,塩,中華スープのもと,とりがら,とんこつ	25.5 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ,酢	22.6 g
	果物(いちご)				いちご				350 mg
20 木	☆☆ 春分の日 ☆☆								
21 金	枝豆ひじきごはん/牛乳	牛ひき肉	ひじき,牛乳		ごぼう,干しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ,しょうゆ	692 kcal
	揚げ鶏と野菜の甘酢炒め	とり肉		パプリカ,いんげん	しょうが,れんこん,玉ねぎ	かたくり粉,さつまいも,砂糖	油,油	塩,酒,しょうゆ,酢,中華スープのもと,みりん	25.6 g
	かきたま汁	たまご		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,はくさい,しめじ	かたくり粉		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	25.9 g
	焼きプリンタルト	(たまご)	(牛乳)			(小麦粉,砂糖)	(油)		357 mg

※加工食品の原材料には()をつけて表示しています