



3月こんだて予定表



日曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2月	京風たぬきうどん	じゃが芋のみそだれかけ おひたし		じゃがいも ぶくろいりごなうどん こむぎこ なたねあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ	こまつな ながねぎ ねしょうが ほししいたけ	662 23.6 375
3火	菜の花寿司	しゃげからあ 鮭の唐揚げ すまし汁 いちご 【ひな祭り献立】		せいはくまい なたねあぶら でんぶん こめこめん さとう	ぎゅうにゅう さげ とうふ だまこ かまぼこ あぶらあげ	いちご なのはな じんじん たけのこ えのきだけ みつば かんぴょう ほししいたけ	617 26.7 325
4水	ごはん	じょーじょん とうふ に 家郷豆腐 じゃこのあめ煮 塩味ナムル		ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし こまつな じんじん ちんげんさい ながねぎ ほししいたけ にんにく ねしょうが	634 29.8 607
5木	大豆入り ひじきごはん	イカのかりん揚げ 沢煮碗		せいはくまい でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく だいず あかみそ しろみそ あぶらあげ ひじき	ながねぎ じんじん こんにゃく えのきだけ ちぼう こまつな	603 27.4 330
6金	チーズ クロワッサン	パンネのミートソース レモンドレッシングサラダ		ペンネマカロニ チーズクロワッサン オリーブ油 なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく エダムパウダー	たまねぎ きゅうり じんじん コーン きゅうり マッシュルーム れもん	593 23.3 291
9月	中華おこわ	鶏肉のごま揚げ 青菜と春雨のスープ		せいはくまい もちこめ なたねあぶら はるさめ でんぶん こめこ ごまあぶら くらごま	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく ほしえび	こまつな じんじん たけのこ ほししいたけ ねしょうが きくらげ	633 30.8 391
10火	もやしラーメン	ポテト春巻き 大根の中華風漬物		ぼつとらーめん じゃがいも はるまきのがわ なたねあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし だいこん ちんげんさい たまねぎ じんじん だいこんは ねしょうが にんにく きくらげ	617 25.7 280
11水	ごはん	★焼き鯖のねぎみそかけ 五目ビーフン もずく汁		ごはん ビーフン さとう ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ あかみそ もずく	きゅうり たまねぎ えのきだけ ながねぎ じんじん ほししいたけ にんにく	622 27.4 263
12木	汁なし担々麺	切り干し大根とツナの和え物		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ツナ あかみそ	きゅうり たまねぎ じんじん ちんげんさい きりぼしだいこん ねしょうが	632 30.2 313
13金	うぐいす きなこパン	とり団子のスープ ボンカン		ついでとばん なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ うぐいすきなこ	ボンカン はくさい こまつな じんじん ちぼう ながねぎ ねしょうが	610 21.6 329
16月	エビピラフ	焼きフランクフルト マカロニスープ		せいはくまい シェルマカロニ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう むきえび フランクフルト とりにく ペーコン	きゅうり たまねぎ じんじん マッシュルーム	634 29.2 281
17火	コッペパン	焼きそば フルーツ黒糖寒天		むしちゅうかめん コッペパン なたねあぶら くらごとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゅうり もやし パイナップル たまねぎ りんごかん おうとうかん じんじん こなかなんてん	612 20.9 297
18水	カレーライス	うど入りみそドレッシングサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ	たまねぎ じんじん ちぼう コーン きゅうり うど ねしょうが にんにく	673 22.1 283
19木	黒パン	★鶏肉とじゃがいものオープン焼き 季節のコーンクリーム煮		じゃがいも くらぼん こめこ オリーブ油 なたねあぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン なまクリーム	たまねぎ きゅうり かぶ コーン じんじん にんにく	598 23.4 344
23月	赤飯	鶏の唐揚げ レモンゼリーポンチ けんちん汁 【卒業・進級おめでとう献立】		せきはん さとう でんぶん なたねあぶら しろごま こむぎこ	ぎゅうにゅう さわら とうふ あかみそ あぶらあげ	だいこん パイナップル みかんかん ごぼう じんじん こんにゃく ながねぎ 果汁レモン おうとうかん こなかなんてん	708 25.8 320
給食回数		《15回》		平均栄養量			630 25.3 335

※都合により献立を変更することがあります。
★ 新メニューになります。



今年度もあと一か月になりました。進学や、進級を控えた時期です。一年を振り返ると共に、できていること、できないことを確認する事も大切です。進学進級に向けて準備を整えていきましょう。

6年生が狭山小の給食を食べるのもあと少しです。どんな給食が思い出に残っているのでしょうか？

給食には、いろいろな食材が使われているので、苦手だった食べ物も美味しく食べられるようになったのではないかと思います。

これからも健康を考えて、好き嫌いをしないでなんでも食べられるようにし、毎日を元気に過ごせるといいですね。

3月6日(金)には【卒業おめでとう給食】が提供されます。
エビフライ・ハンバーグ・りんごジュース・オレンジジュース・ミルクコーヒーなどのセレクト給食を提供します。

楽しい思い出になってくれるとうれしいです。