


令和6年 3月分 学校給食献立予定表

藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)	
日	曜日	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)	たんぱく質 (g)
								カルシウム (mg)
1	金	ひなまつりにんご なのはないり ちらしずし			せいはいまい むぎ なたねあぶら さとう でんぷん こめこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう いか かまぼこ こおりどうふ	かんぴょう にんじん たけのこ ほししいたけ なのはな えのきたけ みつば	604 26.0 316
4	月	ごはん	ジャージャンどうふ じゃこのあめに しおあじナムル		ごはん さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ちんげんさい ほししいたけ ながねぎ にんにく ねしょうが もやし こまつな	625 30.0 584
5	火	フレッシュロール	ベーコンパイペペロンチーニ フレンチサラダ		フレッシュロール スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ ほうれんそう にんにく ぎゅうり きゃべつ コーン	604 21.3 290
6	水	ぞつぎょう・しんきゅう おめでどうこんだて せきはん			せきはん しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ うすらたまご	れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ オレンジジュース みかんかん こなかてん	632 25.3 309
7	木	もやしラーメン	キャロットむしパン だいこんのちゅうかふうつけもの		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぷん バター こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	もやし にんじん きくらげ ちんげんさい ねしょうが にんにく ほしぶどう だいこん だいこんば	674 24.5 332
8	金	ポテトピラフ	マカロニスープ くだもの		せいはいまい むぎ なたねあぶら じゃがいも バター マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン にんじん きゃべつ パセリ でこぼん	609 21.6 266
11	月	こどもパン	やきそば フルーツポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ りんごかん みかんかん おうとうかん パイナップル	620 20.9 290
12	火	ごはん	チーズタッカルビふうチキン ナムル ぐだくさんちゅうかスープ		ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ぶたにく	ねしょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう ほんしめじ ながねぎ こまつな えのきたけ	611 28.4 377
13	水	わかめごはん	さわらのレモンじょうゆ みそしる		せいはいまい むぎ さとう でんぷん こめこ なたねあぶら	とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ	にんじん れもん えのきたけ だいこん こまつな	603 27.6 324
14	木	にくうどん	あまからだんご はくさいのつけもの		じごなうどん さとう なたねあぶら でんぷん しらたまだんご くらごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ゆず	600 22.7 285
15	金	チキンライス	やさいスープ ヨーグルト		せいはいまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ パセリ	616 25.0 355
18	月	うぐいす きなこパン	ひじきいりとうふだんごのスープ		ツイストパン でんぷん なたねあぶら さとう はるさめ	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく たまご	ながねぎ ねしょうが にんじん たけのこ こまつな はくさい きくらげ	601 23.8 309
19	火	カレーライス	うどいりみそドレッシングサラダ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろごま さとう ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが うど ごぼう コーン ぎゅうり	666 22.1 282
給食回数		《13回》			平均栄養量			620 24.5 332

※都合により献立を変更することがあります。

3月13日の給食で佐渡米を提供します！

昨年度に引き続き、入間第一ホテル様からの寄付により、佐渡産コシヒカリ『朱鷺と暮らす郷』を使った献立を提供します。入間市の姉妹都市である佐渡市のお米を味わい、佐渡市の魅力を感じてみてください。