



3月分 給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー kcal たんぱく質g	お も な ざ い り よ う			
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
1 (金)	わかめごはん 牛乳 れんこんサラダ 焼き魚 (さわらの西京みそ焼き) かんぴょうの卵とじ汁 ひなまつり三色ゼリー	671 26.2	わかめ さわら みそ	牛乳 たまご	かんぴょう たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ごめ ゼリー マヨネーズ ごま
4 (月)	ごはん 牛乳 カツカレー (ヒレカツ・ポークカレー) ゆで野菜サラダ (こぶくろドレッシング) くだもの (オレンジ)	757 23.8	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんにく ブロッコリー オレンジ	ごめ むぎ サラダ油 じゃがいも
5 (火)	食パン マーマレード 牛乳 やきそば ハムのマリネ レモンカスタードタルト	691 25.3	牛乳 いか のり	ぶた肉 なると ハム	キャベツ たまねぎ パセリ	パン やきそば タルト マーマレード サラダ油
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 しろみ魚フライ こんさいのごま汁 はるさめのすのもの	670 25	牛乳 とり肉 みそ ハム	ホキ たまご	にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	ごめ むぎ さとう はるさめ さとう サラダ油 ごま
7 (木)	食パン いちごジャム 牛乳 いかのみそマヨ焼き マカロニのクリームに ゆで野菜サラダ	592 27.2	牛乳 とり肉 みそ	いか ベーコン	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	マーガリン いちごジャム マカロニ マヨネーズ パン
8 (金)	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ のりすあえ とん汁	691 29.3	牛乳 のり とうふ みそ	まぐろツナ ぶた肉 ハンバーグ	ほうれん草 だいこん ねぎ	ごめ じゃがいも さとう ごま サラダ油 でん粉
11 (月)	やきにく丼 (ごはん やき肉) 牛乳 にらのキムチあえ 卵スープ	650 26	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ	にんじん ごぼう しらたき にら ねぎ にら しょうが もやし にんじん にら	さやえんどう たまねぎ もやし しいたけ しいたけ にんにく ほうれんそう しょうが もやし 強化米 サラダ油 ごま油 ごま さとう
12 (火)	ごはん 牛乳 マーボードウフ ポークシューマイ(2) 三色ごまあえ	649 25.4	牛乳 ぶた肉	とうふ しゅうまい	しいたけ にんにく ほうれんそう しょうが もやし にんじん にら	ごめ サラダ油 ごま しゅうまい皮 でん粉 さとう
13 (水)	ごはん 牛乳 焼き魚 (さけのてり焼き) れんこんのいため煮 にらたま汁	623 30.3	牛乳 さけ さつまあげ たまご みそ	きくわ さくわかめ とうふ	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん にら	ごめ 強化米 サラダ油 ごま油
14 (木)	米粉パン 牛乳 スパゲッティインデアン お豆のコロッケ かいそうサラダ チョコクリーム	644 21.2	牛乳 チーズ いんげん豆	ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし キャベツ	パン サラダ油 チョコクリーム スパゲティ じゃがいも
15 (金)	ごはん 牛乳 洋風おでん あつやきたまご こまつなのアーモンドあえ	670 24.8	牛乳 ちくわ ウインナー	たまご焼き さつまあげ うずら卵	だいこん こんにゃく にんじん こまつな	ごめ さとう アーモンド
18 (月)	お赤飯 牛乳 いかの天ぷら 切干大根のために 豆腐とわかめのみそ汁 卒業お祝いケーキ	768 25.8	牛乳 あぶらあげ わかめ こんぶ	いか とうふ みそ	だいこん しらたき ねぎ にんじん	赤飯 さとう ケーキ サラダ油
19 (火)	卒業式 6年生のみなさん おめでとうございま					
21 (木)	みそラーメン 牛乳 はるまき ほうれんそうともやしのナムル	643 23.7	ぶた肉 みそ	なると 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん しなちく とうもろこし	サラダ油 ごま油 ラーメン はるまき皮 さとう

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月の献立から

★3月1日・・・3日の「桃の節句」に合わせ、春をイメージした三色の花ゼリーで

焼き魚のサワラは漢字で魚に春→「鯉」と書きます。

★3月18日・・・6年生の卒業をお祝いして「お赤飯」です。

ケーキもいっしょにどうぞ。

★3月21日・・・3学期最後の給食です。

