



3月分 給食献立予定表

H26.3 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こんだてめい	100J-(kcal) 100gあたり 塩分量	おもなざいりょう					
			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	
3 (月)	ごはん 牛乳 やき魚(サワラ西京づけ) なの花あえ のっぺい汁 三色花ゼリー	623 23.6 1	牛乳 たまご	さわら とり肉	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも でんぶん	サラダ油 ごま
4 (火)	バターロールパン 牛乳 海草サラダ ごちそうビーフシチュー ヨーグルト いちごジャム	675 24.9 3.2	牛乳 生クリーム ヨーグルト	牛肉 わかめ ヨーグルト	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マーガリン サラダ油
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 みそヒレカツ かに玉スープ パンサンスー	667 24.1 3.3	牛乳 みそ たまご ハム	ぶた肉 かまぼこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ にんにく	こめ さとう でんぶん はるさめ	サラダ油 ごま でん粉 むぎ
6 (木)	食パン 牛乳 カレーうどん たれつきやさい肉だんご(2こ) ほうれん草のごまあえ ブル・ベリ・ザ・ム	588 24.4 3.1	牛乳 なると 肉だんご	とり肉 まぐろツナ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	パン うどん でんぶん ジャム さとう	サラダ油 ごま
7 (金)	ごはん 牛乳 ハムロールフライカレー味 こんさいのごま汁 えいようきんぴら	677 20.8 2.7	牛乳 とり肉 みそ くさわかめ	さつまあげ ハム	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しらたき	こめ さといも さとう	サラダ油 ごま油 ごま
10 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグステーキ とん汁 のり酢あえ	702 28.6 2.5	牛乳 のり とうふ ハンバーグ	まぐろツナ ぶた肉 みそ	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	サラダ油 ごま バター
11 (火)	セルフやきそばパン (コッパ・パン・やきそば) 牛乳 お豆のコロッケ ごぼうサラダ	660 23.6 3.7	牛乳 いか	ぶた肉 なると のり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう	パン やきそばめん コロケ	サラダ油 マヨネーズ
12 (水)	やき肉丼(麦入りごはん やき肉) 牛乳 ちゅうかふう春雨サラダ わかめスープ	624 21.5 1.3	牛乳 ハム	ぶた肉 わかめ	にんじん ごぼう もやし たけのこ	さやえんどう たまねぎ きゅうり はくさい	こめ しらたき さとう はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま むぎ
13 (木)	こくとうパン 牛乳 とり肉のチーズパン粉やき じゃーろーサラダ えびぎょうざスープ じゃーマ・ガリ	610 24.1 3.1	牛乳 チーズ なると	とり肉 ぎょうざ	にんじん こまつな しいたけ	きゅうり ねぎ キャベツ もやし	パン さとう マヨネーズ	マーガリン
14 (金)	三色そばろ丼(ごはん・三色そばろ) 牛乳 けんちん汁 くだもの(おやつ)	628 26.2 1.9	牛乳 ぶた肉 みそ	たまご とり肉 とうふ	にんじん グリーンピース だいこん オレンジ	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう でん粉 さといも	サラダ油
17 (月)	赤飯・ごましお 牛乳 いかのてんぷら きりぼし大根のいために わかめのみそ汁 おいわいクレープ	721 25.3 2.9	牛乳 さつまあげ とうふ みそ	いか あぶらあげ わかめ こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ しらたき	こめ さとう クレープ	サラダ油
18 (火)	あつぎり食パン 牛乳 あげ魚のノルウェー風 いそか汁 ハムチーズサラダ ジャム&マーガリン	601 23.7 3.6	牛乳 ハム たまご	モロ チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが	パン さとう でんぶん	マーガリン サラダ油 いちごジャム
19 (水)	卒業式 6年生のみなさん おめでとうございます							
20 (木)	あつぎり食パン 牛乳 ハムステーキ 白いんげんのポターージュ キャベツのグリーンサラダ 大豆クリーム	577 24 3.3	牛乳 ウィンナー いんげん豆	ハム	ブロッコリー パセリ とうもろこし れもん	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり	パン 大豆クリーム バター	

※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3日……今日は「桃の節句」です。春をイメージした三色の花ゼリーをどうぞ。

焼き魚のサワラは漢字で魚に春→「鰯」と書きます。

★3月4日……「那珂川町産とちぎ和牛」を使用した献立です。おたのしみに!!

★3月17日……6年生の卒業をお祝いして「お赤飯」と「お祝いのクレープ」です。

★3月20日……3学期最後の給食です。

