



[3月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ひな祭りメニュー ちらし寿司	○	鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え あさりのすまし汁 さくらもち	牛乳 卵 のり 鶏肉 豆腐 あさり はんぺん まめ麴	ご飯 かたくり粉 油 ごま 砂糖 さくらもち	さやえんどう ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのき こまつな	715 kcal 30.8 g 25.7 g 2.4 g
4火	チャンポンめん	○	ぎょうざ はるさめのあえ物	牛乳 豚モモ いか あさり なると ロースハム ぎょうざ	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま 砂糖	干し椎茸 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ きゅうり きくらげ	685 kcal 32.5 g 33.4 g 3.4 g
5水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 切り干し大根あえ すいとん汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 さばのみそ煮 くきわかめ チキンハム 豚肉 油揚げ	麦ご飯 砂糖 ごま すいとん	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ はるか	634 kcal 26.5 g 16.9 g 2.3 g
6木	アップルパン	○	ポテトカップグラタン アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳 ロースハム 鶏肉	コッペパン ジャがいも マカロニ オリーブ油 ポテトカップのグラタン	りんご キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし たまねぎ バセリ	536 kcal 18.0 g 19.9 g 2.4 g
7金	麦ご飯	○	とんかつ ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 とんかつ わかめ いか 厚揚げ	麦ご飯 油 ごま 砂糖 ジャがいも	キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ	603 kcal 22.4 g 18.5 g 2.6 g
10月	減塩メニュー 麦ご飯	○	納豆 ひじき炒め煮 いもだんご汁 国産オレンジ(せとか)	牛乳 納豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆	麦ご飯 油 砂糖 いもち さといも	にんじん こんにゃく はくさい しめじ ねぎ せとか	630 kcal 26.1 g 18.0 g 2.0 g
11火	災害時メニュー 麦ご飯	○	非常食カレー 豚汁 バナナ	牛乳 豚肉 豆腐	麦ご飯 ジャがいも 非常食カレー	にんじん ごぼう だいこん ねぎ バナナ こんにゃく	712 kcal 21.3 g 20.6 g 2.8 g
12水	麦ご飯	○	タラの野菜あんかけ レンコンの炒め物 ほうれん草のみそ汁	牛乳 まだら ベーコン わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 油 ごま油	ピーマン たまねぎ しょうが キャベツ レンコン にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう	586 kcal 27.4 g 11.5 g 2.7 g
13木	丸パン	○	手作りハンバーグ ツナとキャベツのサラダ ファイバースープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	コッペパン パン粉 バター 油	マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かんぴょう はくさい こまつな しめじ かんてん	663 kcal 28.1 g 27.3 g 3.0 g
14金	麦ご飯	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 牛肉 ミートボール 豆腐	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	もやし たまねぎ こまつな にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ	573 kcal 22.8 g 19.3 g 2.1 g
17月	麦ご飯	○	ひじきふりかけ 彩り野菜のたまご焼き わかめのあえもの すき焼き煮	牛乳 彩り野菜のたまご焼き わかめ かまぼこ 牛肉 厚揚げ 車麴 ひじきふりかけ	麦ご飯 ごま 砂糖	もやし きゅうり こんにゃく にんじん はくさい しゅんぎく えのき ねぎ	660 kcal 26.7 g 25.2 g 2.3 g
18火	卒業祝いメニュー 赤飯 ごましお	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 磯あえ すまし汁 卒業祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 のり なると 豆腐	赤飯 ごま かたくり粉 油 砂糖 お祝い紅白ゼリー	しょうが こんにゃく ほうれん草 もやし にんじん きゅうり ねぎ 干し椎茸 こまつな	649 kcal 30.8 g 20.2 g 2.6 g
19水	修了式						
20木	春分の日						
21金	卒業式						

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価

637.0 kcal
26.1 g
21.4 g
2.5 g

ひな祭り

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！

- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
- ・豆：まめ(勤勉に)働き、まめ(じょうぶで元気に)くらせるように
- ・錦糸卵：財宝がたまることを
- ・にんじん：根をはるように成長を願う。

ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！

