



[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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	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 糸かまぼこ 牛肉 とうふ ひじき	麦ごはん ごま 車ふ さとう	もやし きゅうり こんにやく にんじん はくさい しゆんぎく えのき ねぎ 干しいたけ	641 kcal 24.9 g 24.5 g 2.5 g
3火	ひなまつりメニュー ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 ひなあられ	牛乳 たまご のり さわら 鶏肉 とうふ はんぺん	麦ごはん さとう ごま ひなあられ	さやえんどう ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのき こまつな	578 kcal 27.1 g 15.7 g 2.5 g
4水	麦ごはん	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 ミートボール とうふ	麦ごはん 油 さとう 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	546 kcal 23.5 g 15.6 g 2.1 g
5木	きな粉揚げパン	○	野菜ミックス肉団子(2こ) フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 きな粉 野菜ミックス肉団子 ツナ 寒天 ベーコン	コッペパン 油 さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし かんぴょう はくさい にんじん こまつな しめじ	550 kcal 22.2 g 25.3 g 2.5 g
6金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 中華スープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 たまご ハム 鶏肉 とうふ	ごはん ごま油 はるさめ さとう みかんゼリー	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 きくらげ	575 kcal 19.3 g 18.8 g 2.3 g
9月	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 五色あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	こまつな にんじん もやし きやいんげん とうもろこし こんにやく たまねぎ	631 kcal 28.2 g 19.8 g 2.0 g
10火	和風スパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン のり ヨーグルト	スパゲティ バター かたくり粉 ごま	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ	576 kcal 24.3 g 18.2 g 2.1 g
11水	非常食カレーライス	○	チキンサラダ 豚汁 バナナ	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 とうふ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ パナナ	548 kcal 19.3 g 23.7 g 2.6 g
12木	コッペパン	○	白身魚フライ ツナとキャベツの炒め ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉 ホキ	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト	590 kcal 25.9 g 18.8 g 2.9 g
13金	麦ごはん	○	手作りハンバーグ かみかみごぼうサラダ なめこのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 たまご ツナ とうふ	麦ごはん パン粉 バター 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも ぶどうゼリー デミグラスソース	たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし なめこ ねぎ	695 kcal 25.6 g 23.7 g 2.5 g
16月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 切り干し大根あえ すいとん汁	牛乳 さば わかめ チキンハム 豚肉 油揚げ	麦ごはん さとう 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	630 kcal 26.5 g 17.0 g 2.3 g
17火	五目うどん	○	味付きもちいなり おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと かつお節	ソフト麺 味付きもちいなり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし 干しいたけ	570 kcal 25.9 g 15.1 g 2.6 g
18水	卒業お祝いメニュー 赤飯	○	鶏のからあげ 磯あえ お祝い汁 卒業お祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 のり とうふ わかめ かまぼこ	赤飯 ごま かたくり粉 油 卒業お祝いデザート	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ	731 kcal 29.2 g 32.1 g 2.5 g
19木	修了式						
20金	春分の日						
23月	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。検査結果は市のホームページに掲載しています。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

月平均栄養価

605.0 kcal
24.8 g
20.6 g
2.4 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！

