

令和6年度 3月分学校給食献立表

岩国市立灘小学校

《3月のきゅうしょくもくひょう： 給食時間をふりかえろう》

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものとなる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものとなる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもととなる)	その他の食品	エネルギー kcal 食塩 g	
3月3日(月) ひなまつり献立									
3	月	主食	ちらしずし	たまご えび ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう ししいたけ えだまめ	こめ さとう	す しょうゆ	613	果物
		主菜	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		1.9	
		副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな		かつおぶし しお しょうゆ		
		デザート	ひなあられ			ひなあられ			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	火	主食	ごはん			こめ		611	海藻
		主菜	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ほうさい にんじん ししいたけ たら しょうが 人参	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ	2.4	
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	水	主食	パン			パン		607	魚介類
		主菜	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも さとう あぶら	しょうが クチャップ フスターソース	2.3	
		副菜	はなっこりーのソテー	ベーコン	はなっこりー キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		デザート	バナナ		バナナ				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3月6日(木) 6年生お楽しみみりザープ給食									
6	木	主食	わかめごはん	わかめ		こめ		599	種実類
		主菜	カレーポテトコロッケ	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも		2.6	
		副菜	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり				
		副菜	はくさいのスープ	とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	金	主食	パン			パン		610	きのこ類
		主菜	だいずのシチュー	だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも あぶら パター ごまぎこ	しお こしょう	2.4	
		副菜	ごまじゃこサラダ	とりにく しらすぼし	キャベツ ピーマン とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	月	主食	ごはん			こめ		631	海藻
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ	2.5	
		副菜	レモンあえ	しらすぼし	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	しょうゆ		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	にほし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	火	主食	ごはん			こめ		602	乳製品
		主菜	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう ごま	しょうゆ さけ	1.7	
		副菜	ひじきのあますあえ	ひじき ハム	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	水	主食	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	しお	638	きのこ類
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かつ キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ	2.4	
		副菜	だいこんサラダ	わかめ ツナみずに	だいこん きゅうり	ごま さとう マヨネーズ	しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3月13日(木) 卒業お祝い献立									
13	木	主食	ごはん			こめ		643	いも類
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずかじゅう	でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ	1.3	
		副菜	すましじる	とうふ あぶらあげ わかめ	だいこん もやし にんじん こまつな		こんぶ かつおぶし しょうゆ しお		
		デザート	おいわいいちごゼリー	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	金	主食	パン			パン		591	海藻
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら パター ごまぎこ	クチャップ フスターソース しお こしょう	2.2	
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	月	主食	ごはん			こめ		594	小魚
		主菜	ビビンバのぐ	ぎゅうにく たまご みそ	もやし にんじん ほうれんそう にんにく	ごま ごまあぶら さとう	さけ	1.8	
		副菜	ワンタンスープ	ワンタン	たまねぎ にんじん ししいたけ もやし チンゲンサイ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	水	主食	しょうパン			パン		603	豆類
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	フスターソース クチャップ しお こしょう	2.7	
		副菜	ほうれんそうととうもろこしのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	金	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		625	海藻
		主菜	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう	2.1	
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

3月6日(木) 6年生 お楽しみリザーブ給食

〈主食〉

・わかめごはん

〈主菜〉

・とりのからあげ or 鮭チーズフライ

〈副菜〉

・即席漬け、白菜のスープ

〈デザート〉

・ワッフル or ムースエクレア or みかんゼリー

〈飲み物〉

・牛乳

