

3月 よてい献立表

低学年のみなさんに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (ちから 体温となるもの)	みどり群 (からだ 調子をよくするもの)	I値 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
1	水	○	ごはん 生揚げのうま煮 小松菜ときのこ炒め レモンアイス	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ だいこん 大根 いんげん にんにく ぶなしめじ エリンギ 小松菜	756	31.0
2	木	○	黒砂糖パン(渦巻) マカロニのクリームシチュー 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	たまご 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ パプリカ 枝豆	631	23.1
3	金	○	ゆかりごはん ぶりの照り焼きだれ ひな祭り汁 切干大根の煮物 桜もち	牛乳 ぶり わかめ かまぼこ 油揚げ	ゆかりごはん 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ きりしだいこん 切干大根 こんにやく いんげん	708	29.5
6	月	○	ごはん がめ煮 春雨サラダ おかかふりかけ	牛乳 鶏肉 ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 りょうとうはるさめ 緑豆春雨	しょうが 人参 たまご こんにやく ごぼう れんこん たけのこ ほ 干しいたけ いんげん りょうとう 緑豆もやし きゅうり	605	24.2
7	火	○	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ わかめのみそ汁 白菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく しょうが たまご 人参 白菜 りょうとう 緑豆もやし レモン	582	24.3
8	水	○	ごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ キャベツとじゃこのおかか和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 ごま油	人参 たまご こんにやく いんげん キャベツ 小松菜	591	25.9
9	木	○	ごはん カレー肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 たまご こんにやく いんげん だいこん 大根 きゅうり	597	23.8
10	金	○	ミルクパン(渦巻) さけのマリナード焼き 麦と野菜のスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 さけ ベーコン 豚肉 ウインナー	ミルクパン 米ぬか油 小麦 大麦	にんにく たまご 人参 キャベツ とうもろこし グリーンピース	587	29.7

3月 よてい献立表

低学年のみなさんに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (ちから 体温となるもの)	みどり群 (からだ 調子をよくするもの)	I7kg - まろろり [kcal]	たんばく質 ぐらむ [g]
13	月	○	ご飯 豚カツ ピリ辛スープ くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 豆腐 みそ くきわかめ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 にら 緑豆もやし きゅうり	647	27.2
14	火	○	赤飯 花型豆腐ハンバーグ 豚汁 ほうれん草のからし和え お祝いデザート	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	赤飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 こんにやく ごぼう 大根 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	689	26.3
15	水	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) フレンチサラダ	牛乳 豚肉	小麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 たまご 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	650	22.4
16	木	○	コッペパン(背スライス) 鶏肉のトマト煮 ツナサンドの具 (ボトルノンエッグマヨネーズ) 清見オレンジ(柑橘)	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	コッペパン オリーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油	にんにく セロリ たまご 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ トマト キャベツ とうもろこし 清見オレンジ	618	26.9
17	金	○	ご飯 あじの梅おろしだれ かきたま汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あじ 豆腐 鶏卵 豚肉	米 米ぬか油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	大根 梅 玉ねぎ 人参 小松菜 いんげん	588	28.3
20	月	○	ご飯 ホキフライ けんちん汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ホキ 豆乳 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま	人参 ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	607	23.8
22	水	○	ご飯 鶏肉のきのこソース ミネストローネ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	たまご 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ にんにく セロリ 人参 トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	625	23.3
23	木	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 もやしのオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 たまご 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん 緑豆もやし エリンギ 小松菜	609	26.1