

3月学校給食献立予定表

平成26年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 体の調子を整える		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ キャベツのあえもの・とんじる	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら	さわら かまぼこ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう たんぱく質	ねぎ しょうが きゃべつ にんじん とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく こまつな きゅうり	644	
3	火	ちらしずし(たまご)・ぎゅうにゅう やさいとがんとものにも・とうふのすましじる ひなあられ	こめ さとう さといも	むぎ あぶら	あぶらあげ ふたにく がんもどき とうふ のり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう れんこん えだまめ だいこん こんにゃく ほししいたけ いんげん えのきたけ ほうれんそう	ひな祭り給食 609	
4	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね・おほかあえ じゃがいものみそしる	こめ パン さとう ごま でんぶん じゃがいも	むぎ あぶら	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	647	
5	木	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・やさいスープ はっさく	パン さとう カレー じゃがいも	あぶら	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう はっさく	607	
6	金	ブルコギどん・ぎゅうにゅう はるさめスープ・フルーツあんぱん	こめ さとう はちみつ ごま あんぱん とうふ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく はくさい たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にら チンゲンサイ ほししいたけ みかん パイナップル おうとう	ありがとう給食会 午前短縮日課 662	
9	月	いちごむしパン・ぎゅうにゅう にこみうどん・だいずとごぼうのいりに わかめサラダ・グレープフルーツ	むしパン さとう いちご ジャム	うどん ごま あぶら	だいず とりにく あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく とうもろこし もやし きゅうり はくさい ほししいたけ こまつな ねぎ グレープフルーツ	601	
10	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう すどり・はくさいのちゅうかスープ いよかん	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ あぶら	とりにく ベーコン ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン えのきたけ はくさい にら いよかん	600	
11	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ほっけのしおやき・ひじきのにも とうふのみそしる・おさつスティック	こめ さとう さつまいも	むぎ あぶら	ほっけ だいず こうやとうふ みそ わかめ あぶらあげ とうふ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく いんげん ねぎ	608	
12	木	はちみつパン・ぎゅうにゅう ラザニア・こんさいスープ・さんしょくサラダ 『キウイじいさん』	パン さとう ぎょうぎのかわ	あぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン ごぼう だいこん キャベツ こまつな キウイ	本ワカ給食 639	
13	金	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ じゃがいも はちみつ カレー ルー	あぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ しめじ ピーマン オレンジ	短縮日課 667	
16	月	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・けんちんじる	こめ さとう さといも じゃがいも	あぶら	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき だいこん ごぼう こんにゃく ほうれんそう あかし ねぎ	短縮日課 632	
17	火	チキンライス・ぎゅうにゅう さけのフライ・ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	こめ さけ パン むぎ バター マーガリン	あぶら	とりにく さけ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース もやし しめじ ほうれんそう キャベツ こまつな	6年生思いで給食 690	
18	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・ごもくきんぴら なめこじる	こめ さとう	あぶら	とりにく さつまいも とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん なめこ ねぎ こまつな	短縮日課 601	
19	木	ピピンバ(たまご)・ぎゅうにゅう ワンタンスープ・ゆきみだいふく(たまご)	こめ さとう ワンタン ゆきみだいふく	あぶら	ふたにく とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	たけのこ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい にら	卒業おめでとう給食 短縮日課 709	
23	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ふたにくのみそに・ほうれんそうのごまあえ もやしのみそしる	こめ さとう	むぎ あぶら	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ほうれんそう はくさい もやし しめじ こまつな	6年生なし 609	
24	火	にくどん・ぎゅうにゅう はくさいとあさりのにびたし だいこんのみそしる	こめ さとう	あぶら	ふたにく あさり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ はくさい ほうれんそう しめじ	6年生なし 短縮日課 644	

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※たまごを含む献立は、マヨネーズを含め、献立の隣に(たまご)と表示してあります。