

# 3月学校給食献立予定表



平成29年度 上野原小学校

日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える		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		
1	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのおやき・さといものそぼろに かきたまじる(たまご)	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	あぶら	さけ とうふ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにゃく しょうが ごぼう ねぎ	587	
2	金	さんしょくそぼろどん(たまご)・ぎゅうにゅう すましじる いちご	こめ むぎ さとう	あぶら	ふたにく たまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう ほししいたけ しょうが たけのこ しめじ いちご	ひなまつり &思い出給食 625	
5	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ホイコーロー わかめスープ・ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら こまあぶら	ふたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ ねぎ	6-1リクエスト給食 685	
6	火	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・はるさめサラダ なめこじる・あおりんごゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ゼリー	あぶら こま こまあぶら	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんにく にんじん キャベツ きゅうり なめこ えのきだけ ねぎ こまつな	6-2リクエスト給食 708	
7	水	ミートソーススパゲッティ・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー ポトフ・かにかくいりフルーツゼリー	スパゲッティ じゃがいも ゼリー	オリーブあぶら あぶら	ふたにく いか ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ セロリ なす エリンギ トマト ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん ほうき菜	6-3リクエスト給食 692	
8	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・こまつなのあえもの けんちんじる	こめ むぎ さとう さといも	こま	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう	578	
9	金	ピザトースト・ぎゅうにゅう ゆでやさい・コンスープ バナナ	パン ドレッシング ベシャメルソース	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン とうもろこし パセリ バナナ	622	
12	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね・きりほしだいこんのいために じゃがいものみそじる	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん じゃがいも	こま こまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん えのきだけ ねぎ こまつな	625	
13	火	ポークカレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー ミルクコーヒー	こめ むぎ じゃがいも はちみつ ミルク 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし しめじ ピーマン	707	
14	水	キャロットロールパン・ぎゅうにゅう とりささみのレモンに・キャベツともやしのソテー まめいりトマトスープ きよみオレンジ	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ もやし とうもろこし かき豆 にんにく トマト たまねぎ セロリ しめじ きよみオレンジ	604	
15	木	ピビンパ(たまご)・ぎゅうにゅう はるさめスープ ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう はるさめ	こま こまあぶら	ふたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ ねぎ	612	
16	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう にじますのからあげ・ほうれんそうのごまあえ とんじる	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら こま	にじます ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ほうれんそう にんじん ほうき菜 ごぼう だいこん ねぎ	短縮日課 673	
19	月	パエリア・ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー・マカロニいりトマトスープ おいわいケーキ(たまご)	こめ むぎ マカロニ ケーキ	あぶら バター	とりにく いか あさり ベーコン ウインナー ケーキのたまご	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ しめじ こまつな とうもろこし トマト たまねぎ	卒業おめでとう給食 短縮日課 640	
22	木	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ りんご	こめ むぎ でんぷん	こま こまあぶら	ふたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ ほうき菜 にら りんご	6年生なし 短縮日課 596	
23	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・キャベツのみそじる マスカットゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ふたにく あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース キャベツ えのきだけ ほうれんそう	6年生なし 628	

※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、献立の隣に(たまご)と表示してあります。※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。