

# 3月学校給食献立予定表



平成28年度 上野原小学校

| 日  | 曜日 | こんだて  | 【黄の中間の食品】<br>主に熱や力のもとになる       |                        | 【赤の中間の食品】<br>主に血や肉、骨などをつくる         |                   | 【緑の中間の食品】<br>主に体の調子を整える   |                           | エネルギー・行事<br>小学校中学年<br>基準640kcal |
|----|----|---|--------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
|    |    |   | 炭水化物                           | 脂質                     | たんぱく質                              | 無機質               | ビタミン  |                           |                                 |
| 1  | 水  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>なんこついたりとりつくね・おさつスティック<br>きりぼしだいこんのいために・みそしる | こめ むぎ<br>パンこ さとう<br>さつまいも でんぷん | あぶら<br>ごま              | とりにく なんこつ<br>みそ こうやどうふ<br>あぶらあげ    | ぎゅうにゅう            | たまねぎ しょうが にんにく にんじん<br>いんげん きりぼしだいこん ほししいたけ<br>だいこん しめじ こまつな                  | 603                       |                                 |
| 2  | 木  | ひじきごはん・ぎゅうにゅう<br>ふたにくとだいこんのもの<br>じゃがいもみそしる                  | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも          | あぶら                    | あぶらあげ みそ<br>とりにく ふたにく ひじき          | ぎゅうにゅう            | にんじん ほししいたけ えだまめ<br>しょうが だいこん こんにゃく いんげん<br>えのきたけ ねぎ こまつな                     | 612                       |                                 |
| 3  | 金  | ちらしずし(たまご)・ぎゅうにゅう<br>なのはなとやさいのごまあえ<br>けんちんじる・ひなあられ          | こめ むぎ<br>さとう<br>さといも           | あぶら<br>ごま              | あぶらあげ たまご<br>とりにく どうふ のり           | ぎゅうにゅう            | かんぴょう にんじん れんこん ほししいたけ<br>えだまめ ほうれんそう はくさい もやし ごぼう<br>なのはな だいこん ねぎ こんにゃく こまつな | ひな祭り給食<br>580             |                                 |
| 6  | 月  | カレーピラフ・ぎゅうにゅう<br>さんしょくサラダ・クラムチャウダー<br>バナナ                   | こめ むぎ<br>カレーこ<br>ホワイトルゥ        | あぶら<br>マーガリン<br>ドレッシング | とりにく あさり                           | ぎゅうにゅう            | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ブロッコリー カリフラワー ヤグコ<br>とうもろこし パパ                           | 652                       |                                 |
| 7  | 火  | ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう<br>ワンパーづけ・ワンタンスープ<br>ヨーグルト                  | こめ むぎ<br>ワンタンのかわ<br>ヨーグルト      | あぶら<br>ごまあぶら<br>ラウゆ    | ハム いか<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト   | たまねぎ にんじん しょうが にんにく<br>ほししいたけ グリンピース きゅうり<br>もやし はくさい いら                      | 560                       |                                 |
| 8  | 水  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>さけのしおやき・ひじきのもの<br>すいとんじる                    | こめ むぎ<br>さとう こむぎこ              | あぶら                    | さけ みそ<br>あぶらあげ だいず<br>こうやどうふ       | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にんじん こんにゃく いんげん<br>しめじ こまつな ねぎ だいこん<br>はくさい                                   | 612                       |                                 |
| 9  | 木  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>まつかぜやき・ごもくきんぴら<br>おふのみそしる                   | こめ むぎ<br>さとう パンこ<br>ふ          | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら     | とりにく ふたにく<br>さつまあげ だいず<br>あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう            | たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく<br>いんげん えのきたけ こまつな ねぎ                                     | 614                       |                                 |
| 10 | 金  | きなこあげパン・ぎゅうにゅう<br>やさいのカレーに・ミネストローネスープ<br>オレンジ               | パンこ さとう<br>じゃがいも カレーこ<br>マカロニ  | あぶら                    | きなこ とりにく<br>ベーコン ヒヨコマメ<br>いんげんまめ   | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク  | しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー<br>セロリー にんじん たまねぎ オレンジ<br>トマト                           | 685                       |                                 |
| 13 | 月  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>ビーンズバーグ(たまご)・いかとブロッコリーのソテー<br>だいこんとしょうがのスープ | こめ むぎ<br>パンこ さとう               | あぶら<br>バター             | ふたにく ヒヨコマメ<br>たまご いか<br>ベーコン       | ぎゅうにゅう            | たまねぎ キャベツ ブロッコリー<br>しょうが だいこん にんじん ほうれんそう                                     | 618                       |                                 |
| 14 | 火  | カレーライス・ぎゅうにゅう<br>かみかみサラダ・いよかん                               | こめ むぎ<br>カレールゥ<br>はちみつ じゃがいも   | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま     | ふたにく<br>ススキムミルク                    | ぎゅうにゅう            | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>トマト きりぼしだいこん ほうれんそう<br>キャベツ いよかん                       | 642                       |                                 |
| 15 | 水  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのフライ・やさいソテー<br>たまごスープ(たまご)            | こめ むぎ<br>こむぎこ でんぷん<br>パンこ      | あぶら                    | メルルーサ<br>ふたにく たまご                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | キャベツ にんじん もやし しめじ<br>ピーマン ほうれんそう  | 671                       |                                 |
| 16 | 木  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>すどり・ひきにくとはるさめのスープ                           | こめ むぎ<br>じゃがいも でんぷん<br>はるさめ    | あぶら<br>ごまあぶら           | とりにく                               | ぎゅうにゅう            | しょうが ピーマン だけのこ にんじん<br>たまねぎ ほししいたけ えのきたけ いら                                   | 694                       |                                 |
| 17 | 金  | はちみつパン・ぎゅうにゅう<br>ラザニア・キャベツのあえもの<br>はくさいスープ・ゆきみだいふく(たまご)     | パン もち<br>ぎょうざのかわ<br>デミグラスソース   | あぶら                    | ふたにく とりにく<br>かまぼこ ベーコン             | ぎゅうにゅう<br>アイスクリーム | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい<br>とうもろこし ほうれんそう                | 691                       |                                 |
| 21 | 火  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>にくじゃが・すましじる<br>おいわいゼリー                      | こめ むぎ<br>ゼリー<br>じゃがいも          | あぶら                    | ふたにく なると                           | ぎゅうにゅう            | しょうが たまねぎ にんじん<br>しらたき グリンピース えのきたけ<br>ほししいたけ だけのこ みつば                        | 卒業おめでとう<br>& 思い出給食<br>615 |                                 |
| 23 | 木  | にくどん・ぎゅうにゅう<br>きつねあえ・なめこじる                                  | こめ むぎ<br>さとう                   | あぶら                    | ふたにく みそ<br>どうふ 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<br>ねぎ キャベツ こまつな もやし<br>なめこ えのきたけ ほうれんそう                   | 6年生なし<br>短縮日課<br>619      |                                 |
| 24 | 金  | ハヤシライス・ぎゅうにゅう<br>わかめサラダ・グレープフルーツ                            | こめ むぎ<br>ハヤシルゥ<br>ごま<br>ごまあぶら  | あぶら<br>ごま              | ふたにく<br>わかめ                        | ぎゅうにゅう            | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>トマト グリンピース とうもろこし<br>もやし きゅうり グレープフルーツ                   | 6年生なし<br>660              |                                 |

※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。