

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