

3月学校給食献立予定表



令和2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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	ハヤシライス ゑゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ	こめ むぎ ハヤシルー フレンチドレッシング	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース きゃべつ こまつな コーン	676	
2	火	むぎごはん ゑゅうにゅう しろみさかなのチリソース ぶたにくとだいずのちゅうかに マーラーカオ（たまご）	こめ むぎ でんぶん さとう マーラーカオ（たまご）	あぶら こまあぶら	ホキ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが たけのこ にんじん	738	
3	水	さんしょくそぼろどん（たまご） ゑゅうにゅう すましじる ひなまつりゼリー	こめ むぎ さとう ひなまつりゼリー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが ビーマン たけのこ しめじ ほうれんそう	ひなまつり給食 632	
4	木	かたつむりパン ゑゅうにゅう ラザニア イカとブロッコリーのソテー こんさいスープ カップでヤクルト	かたつむりパン デミグラスソース ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく いか ハム チーズ	ぎゅうにゅう なまクリーム カップでヤクルト	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブロッコリー ごぼう だいこん はくさい パセリ	ありがとう給食 669	
5	金	とりにくとさつまいものあげにどん ぎゅうにゅう だいこんのみそじる	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん いんげん だいこん しめじ	661	
8	月	ぶた二らどん ゑゅうにゅう みそわんたん ようなしゼリー	こめ むぎ さとう わんたん ようなしゼリー	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら しょうが もやし はくさい	627	
9	火	むぎごはん ゑゅうにゅう さばのしょうがやき だいこんのそぼろに むらさきいもチップス	こめ むぎ さとう でんぶん むらさきいもチップス	あぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース しょうが だいこん たまねぎ にんじん	639	
10	水	スパゲティミートソース ゑゅうにゅう こまつなとコーンのソテー	スパゲティ デミグラスソース	あぶら オリーブオイル	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ビーマン こまつな コーン しめじ きゃべつ	627	
11	木	セルフホットドック ゑゅうにゅう ポークビーンズ コーンポタージュ	パン じゃがいも さとう クリームポタージュ ベシャメルソース	あぶら	ポークフランクフルト ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん トマト たまねぎ コーン パセリ	662	
12	金	むぎごはん ゑゅうにゅう とりのからあげ ぶたにくときりほしだいこんのオィスターソースいため	こめ むぎ でんぶん	あぶら こまあぶら こま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん エリンギ にら ねぎ	654	
15	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう とうふのみそじる いよかんフレッシュ	こめ むぎ さとう いよかんフレッシュ	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう こまつな ねぎ	657	
16	火	とりそぼろこんぶごはん ゑゅうにゅう やさいとあつあげのもの ミニたいやき	こめ むぎ さとう じゃがいも ミニたいやき	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん こんにゃく	622	
17	水	ホイコーローどん ゑゅうにゅう たまごスープ（たまご）	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが キャベツ にんにく ビーマン にんじん えのきだけ こまつな	593	
18	木	セルフフィッシュバーガー（たまご） ゑゅうにゅう さんしょくサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ ドレッシング マカロニ	あぶら マヨネーズ（たまご）	ホキ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	きゃべつ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン にんにく にんじん たまねぎ トマト	639	
19	金	ぶたキムチどん ゑゅうにゅう じゃがいものみそじる ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にら はくさいキムチ えのきだけ ねぎ こまつな	短縮日課 664	
22	月	チキンライス ゑゅうにゅう キャベツのあえもの クラムチャウダー おいわいケーキ（たまご）	こめ むぎ クリームポタージュ ドレッシング おいわいケーキ（たまご）	マーガリン あぶら	とりにく かまぼこ あさり おいわいケーキのたまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	短縮 卒業おめでと 691 思い出給食	
24	水	わかめごはん ゑゅうにゅう にくじゃが マスカットゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも マスカットゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース	短縮日課 596	
25	木	カレーライス ゑゅうにゅう コースローサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールー ドレッシング	あぶら	とりにく	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 コーン	短縮日課 677 終了式	

※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。

お知らせ：3/18 セルフフィッシュバーガーに使用するマヨネーズにはたまごを原材料に使用しています。

今年度は感染予防対策をとりながらの献立、給食時間となりました。これからも皆さんが安心して給食が食べられるよう努めます。
1年間ありがとうございました。