

# 3月学校給食献立予定表



令和3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		行事 エネルギー-中学年用 タンパク質-中学年用
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	火	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ ミルクコーヒー	こめ むぎ カレールー フレンチドレッシング	バター ミルクコーヒー	ふたにく つな	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン きゃべつ こまつな	662 22.3	
2	水	わかめごはん にくじゃが きゃべつのみそしる ミニたいやき	こめ むぎ じゃがいも さとう ミニたいやき	あぶら	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき きゃべつ ほうれんそう えのきだけ	662 23.9	
3	木	さんしょくそぼろどん(たまご) すましじる ひなまつりゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん しいたけ しょうが ピーマン たけのこ しめじ ほうれんそう いちご果汁 あおりんご果汁	ひな祭り給食 637 23.2	
4	金	カレーピラフ ポークラタトゥーユ やさいスープ カップでヤクルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	マーガリン オリーブゆ あぶら	とりにく ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう カップでヤクルト	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく なす しめじ トマト きゃべつ だいこん	ありがとう給食 624 27	
7	月	マーボーどん わんたんスープ フルーツあんじん	こめ むぎ でんぷん わんたん ホワイトゼリー	あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ とりにく みそ	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 たまねぎ ほくさい いら パイン みかん もも	671 26.7	
8	火	むぎごはん さばのしょうがやき ふたにくとあつあげのみそいため とうふのすましじる	こめ むぎ さとう	あぶら	さば ふたにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん きゃべつ ピーマン えのきだけ	609 25.8	
9	水	甲州ワインビーフとごぼうのシャキシャキどん とうふのみそしる マスカットゼリー	こめ むぎ さとう マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら いりごま	甲州ワインビーフ 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 ねぎ こまつな	651 23.5	
10	木	きなこあげばん ポークビーンズ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも クリームポターージュ	あぶら	ふたにく きなこ だいす ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト コーン グリーンピース	722 28.2	
11	金	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー ストロベリーカスタードタルト(たまご)	こめ むぎ さとう スパゲティ デミグラスソース ストロベリーカスタードタルト	あぶら	ふたにく ベーコン タルトのたまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン こまつな コーン きゃべつ いちご(果肉)	650 24.8	
14	月	むぎごはん とりのからあげ わかめサラダ たまごスープ(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく コーン もやし きゅうり にんじん えのきだけ ちんげんさい	708 27.7	
15	火	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら いりごま	さけ だいす きつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん えのきだけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ こんにゃく	602 27.5	
16	水	ソースやきそば はくさいのちゅうかスープ レモンカスタードタルト(たまご)	ちゅうかめん でんぷん レモンカスタードタルト	あぶら ごまあぶら	ふたにく ベーコン タルトのたまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ピーマン えのきだけ ほくさい いら	619 21.9	
17	木	かたつむりパン マカロニグラタン いかとブロッコリーのソテー まめいりトマトスープ おいおいゼリー	パン チョコレート マカロニ ホワイトソース	あぶら	とりにく チーズ いか ウィンナー	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく きゃべつ ブロッコリー しめじ トマト いちご(果肉果汁)	卒業おめでとう給食 701 27.4	
22	火	むぎごはん さわらのたつたあげ きつねあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ もやし にんじん ほくさい えのきだけ ほうれんそう	633 25.4	
23	水	にくどん おふのみそしる	こめ むぎ さとう やきふ	あぶら	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ ほうれんそう しらたき	601 23.8	
24	木	むぎごはん まつかぜやき ごぼうサラダ あさりとほうれんそうのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	マヨネーズ いりごま	とりにく ふたにく みそ あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり きゃべつ ほうれんそう ねぎ えのきだけ	591 26.9	
25	金	チキンカレーライス コールスローサラダ	こめ むぎ カレールー じゃがいも コールスロードレッシング	あぶら はちみつ	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 きゃべつ コーン	修了式 687 21.4	

※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。  
 ※フレンチドレッシングには原材料にたまご(加糖卵黄)が使われています。