

# 3月学校給食献立予定表



令和4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							
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	エネルギー (中学年用) たんぱく質								
1	水	むぎごはん	こめ	むぎ		ぎゅうにゅう			622 25							
		こうしゅうぎゅうのすきやきふう	さとう	あぶら	甲州牛	あつあげ	たまねぎ	にんじん		ねぎ	しめじ	しょうが	しらたき			
		きゃべつのみそしる			あぶらあげ	みそ		きゃべつ		えのきだけ	ほうれんそう					
2	木	ぼうさいきゅうしょくきゅうきゅうカレー	こめ	じゃがいも	カレー	あぶら		ぎゅうにゅう			防災給食					
		メンチカツ	こむぎこ	ばんこ	あぶら	ふたにく	とりにく			たまねぎ						
		きゃべつとコーンのサラダ	コールスロードレッシング					きゃべつ	きゅうり	コーン						
		ミネストローネ	マカロニ		あぶら	ベーコン	だいず	にんにく	にんじん	たまねぎ		トマト				
		バナナ							バナナ	644 14.4						
3	金	山梨県産温泉ワインうなぎのせちらしずし (たまご)	こめ	むぎ	さとう	いりごま	ワインうなぎ	たまご	ぎゅうにゅう	しいたけ	にんじん	ごぼう	えだまめ	ひな祭り・ありがとう給食		
		あらははんぺんのすまし汁 (たまご)						はんぺん (卵白)			しいたけ	えのきだけ	こまつな			
		ひなまつりゼリー						だいず			もも	りんご	592 24.5			
6	月	スパゲティミートソース	スパゲティ	ファミラスソース		ふたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	にんにく	マッシュルーム	ピーマン	733 29.4		
		いかとブロッコリーのソテー			あぶら	いか				にんにく	きゃべつ	ブロッコリー				
		ストロベリーカスターダルト (たまご)	こむぎこ	さとう		たまご	だいず				いちご					
7	火	セルフホットドック	コッパパン			ポークフランクフルト	ぎゅうにゅう		きゃべつ				642 30.3			
		ポークビーンズ	じゃがいも	さとう	あぶら	ふたにく	だいず			にんじん	たまねぎ	トマト				
		クラムチャウダー	クリームポタージュ	あぶら		あさり		ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	コーン		ブロッコリー		
8	水	ドライカレー	こめ	むぎ	カレー	バター	ふたにく	ぎゅうにゅう		しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	ピーマン	トマト	645 22.8
		ツナとこまつなのサラダ (たまご)	フレンチドレッシング			ツナ				きゃべつ	こまつな	コーン				
		ミルクコーヒー	ミルク	コーヒー												
9	木	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						597 27.5			
		さけのおやき				さけ										
		ひじきのものに	さとう		あぶら	あぶらあげ	だいず	ひじき		にんじん	こんにゃく	いんげん				
		じゃがいものみそしる	じゃがいも			みそ	あぶらあげ		たまねぎ	えのきだけ	こまつな	ねぎ				
10	金	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						664 25.4			
		とりのからあげ	でんぷん		あぶら	とりにく				しょうが	にんにく					
		わかめサラダ	さとう		こまあぶら	いりごま		わかめ		もやし	コーン	きゅうり				
		わんだんスープ	わんだん	あぶら	こまあぶら	ふたにく			はくさい	たまねぎ	たけのこ	にんじん	にら			
13	月	カレーピラフ	こめ	むぎ	マーガリン	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	グリーンピース	622 24.9			
		ふたにくとやさしいトマトに	じゃがいも			オリーブゆ	ふたにく			にんにく	たまねぎ	なす		ピーマン	トマト	
		はくさいスープ					ベーコン			たまねぎ	はくさい	にんじん		ほうれんそう		
		ミルクキャラメルプリン	ミルク	キャラメルプリン		だいず		にゅう								
14	火	ハートのメロンパン	こむぎこ	さとう			にゅう	ぎゅうにゅう		いちご	果汁		654 22			
		チキンナゲット			あぶら	とりにく	だいず			ごぼう	にんじん	きゅうり		きゃべつ		
		ごぼうサラダ	さとう		いりごま	マヨネーズ				にんにく	たまねぎ	にんじん		トマト		
		パスタ入りトマトスープ			いりごま	ベーコン			にんにく	たまねぎ	にんじん	トマト				
15	水	マーボーどうぶとん	こめ	むぎ	でんぷん	こまあぶら	ふたにく	どうぶと	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	602 23.4
		はくさいのちゅうかスープ	でんぷん		こまあぶら	ベーコン				はくさい	えのきだけ	にんじん	にら			
		カップでヤクルト							にゅう							
16	木	ゆうやけチキンライス	こめ	むぎ	マーガリン	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	グリーンピース	卒業おめでとう 思い出給食			
		やさしいカレーに	じゃがいも	さとう	あぶら	ふたにく		スキムミルク		しょうが	にんにく	たまねぎ		にんじん	かぼちゃ	ブロッコリー
		やさしいスープ				ベーコン				たまねぎ	にんじん	きゃべつ		ほうれんそう		
		いちごのおいしいケーキ (たまご)	こむぎこ	さとう		たまご	だいず	にゅう	イチゴ	ピューレ			28.7			
20	月	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん	こめ	むぎ	こまあぶら	いりごま	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	ごぼう	たまねぎ	にんじん	しらたき	615 24.7		
		あさりとこまつなのみそしる					あさり	みそ		こまつな	えのきだけ	ねぎ				
		やまなしけんさんぶどうゼリー	ぶどうゼリー							ぶどう	果汁					
22	水	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう						656 26.5			
		ビーンズバーグ (たまご)	パンこ	さとう	バター	ふたにく	ひよこまめ	たまご		たまねぎ						
		かみかみサラダ	さとう		いりごま	マヨネーズ				きりほしだいこん	きゃべつ	にんじん		こまつな		
		とうふのみそしる			とうふ	あぶらあげ	みそ	わかめ	ねぎ	こまつな						
23	木	わかめごはん	こめ	むぎ			わかめ	ごはんのちと					670 26.9			
		いかとだいこんのにも	さとう		あぶら	ふたにく	いか	ぎゅうにゅう	だいこん	にんじん	こんにゃく	たけのこ				
		おふのみそしる	やきふ			あぶらあげ	みそ			えのきだけ	こまつな	ねぎ				
		ミニたいやき	こむぎこ	さとう	あずき											
24	金	チキンカレーライス	こめ	むぎ	じゃがいも	カレー	あぶら	とりにく	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	修了式 678 21.9	
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング					ぎゅうにゅう		きゃべつ	にんじん	コーン				
		デコボン								デコボン						

※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。 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。