

3月学校給食献立予定表



令和5年度 上野原小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	【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		行事 エネルギー(中学年用) たんぱく質
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	金	山梨県産温泉ワインうなぎのせちらしずし(たまご) てまりふのすましじる ひながし		こめ むぎ さとう	いりごま	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	しいたけ にんじん えのきだけ こまつな	ひな祭り・ありがとう給食 622 25
4	月	ほうさいきゅうしよくきゅうきゅうごもくごはん にくじゃが とうふのみそじる		こめ むぎ さとう	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	防災・ローリングストック給食 616 20.2
5	火	きなこあげばん やさいのカレーに パスタ入りトマトスープ		パン さとう	あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト	602 23.4
6	水	マーボーどうふどん はくさいのちゅうかスープ カップでヤクルト		こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ふたにく とうふ 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	はくさい えのきだけ にんじん には	602 23.5
7	木	むぎごはん さばのしょうがやき いりどり かきたまじる(たまご)		こめ むぎ		さば	ぎゅうにゅう	しょうが	しょうが ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく	601 25.9
8	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそわんたん		こめ むぎ			ぎゅうにゅう		にんにく しょうが	注意:牛乳・お茶の提供はありません!! 695 26.2
11	月	むぎごはん ジョアマスカットあし とりにくとうすらたまごのあげに(たまご) おふのみそじる		こめ むぎ さとう	あぶら		にゅうせいひん	マスカット果汁	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ しらみとうがらし	697 30
12	火	チョコくるくるパン ラザニア いかとブロッコリーのソテー コーンスープ		パン チョコレート		ふたにく	ぎゅうにゅう		にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	716 30.9
13	水	6年生が1年生の時に初めての給食で食べた思い出給食♪ ふたにくとごぼうのシャキシャキどん おかかあえ いちご		こめ むぎ	ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき	はくさい ほうれんそう にんじん いちご	思い出給食 581 22.3
14	木	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー ぞつぎょうおめでとういちごのおいわいケーキ(たまご)		スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	にんにく こまつな きゃべつ しめじ コーン	卒業おめでとう給食 703 26.3
18	月	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそ汁		こめ むぎ		さけ	ぎゅうにゅう		ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	608 27.7
19	火	セルフホットドック ポークビーンズ クラムチャウダー		じゃがいも	あぶら	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	きゃべつ	642 30.3
21	木	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ とうふのすましじる		こめ むぎ			ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん	581 24.6
22	金	わかめごはん にこみおでん(たまご) はくさいとじゃこのいためもの テコボン		こめ むぎ			ぎゅうにゅう		きりほしだいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう	589 22.6
25	月	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ(たまご) ミルクコーヒー		こめ むぎ カレールツ	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 ビーマン トマト	きゃべつ こまつな コーン	修了式 645 22.8

※献立は都合により変わる場合があります。
 ※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。
 ※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。
 ※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。
 ※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。
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。