



令和6年度 3月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

| 日(曜日) | 献立名 | | おもなはたらき | | | えいようりょう | | |
|--------|---|----|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|----------------|------|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | エネルギー (キロカロ リ) | たんぱく質 (グラム) | |
| | | | ねつや力のもと | 体をつくる | 体の調子をとのえる | | | |
| 3日(月) | ちらしずし | 牛乳 | はなふのすましじる いわしのうめに もものはなのさんしょくゼリー ひなまつりこんだて | ごはん かたくりこ はなふ あぶら さとう ゼリー | きゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ いわし | にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ながねぎ | 604 | 31.1 |
| 4日(火) | ごはん | 牛乳 | マーボどうふ コーンしゅうまい② ハンパソウサラダ | ごはん かたくりこ あぶら はるさめ こまあぶら さとう | きゅうにゅう とうふ ぶたにく しゅうまい とりのささみ | たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん きゃべつ もやし とうもろこし | 660 | 26.8 |
| 5日(水) | じごなうどん | 牛乳 | にくうどんのしる ごもくきんぴら きなこだんご③ | じごなうどん あぶら さとう しらすだまだんご | きゅうにゅう なたと ぶたにく ちくわ きなこ とりにく | にんじん しょうが まいたけ ながねぎ にら ごぼう れんこん こんにゃく | 652 | 27.7 |
| 6日(木) | キャラメル あげパン | 牛乳 | キャベツのスープ ウインナーのケチャップソース おいわいクレープ | コッペパン あぶら さとう クレープ | きゅうにゅう とりにく わかめ ウインナー | きゃべつ たまねぎ にんじん ほししいたけ トマトピューレ | 602 | 21.8 |
| 7日(金) | ごはん | 牛乳 | とんじる さいのくになっとう きりほしだいこんのもの | ごはん こまあぶら さとう じゃがいも あぶら | きゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ちくわ なっとう | にんじん ながねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう きりほしだいこん | 647 | 28.6 |
| 10日(月) | ごはん | 牛乳 | じゃがいものみそしる とりのからあげ あっさりあえ | ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら | きゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし きゃべつ | 654 | 25 |
| 11日(火) | わかめごはん | 牛乳 | あつあげのチャオサイ だいずもやしのナムル ヨーグルト | ごはん あぶら さとう こまあぶら こま | きゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく ヨーグルト | きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが こまつな だいずもやし | 645 | 27.8 |
| 12日(水) | ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメンのスープ はるまき チョレキサラダ | ちゅうかめん あぶら こまあぶら | きゅうにゅう ぶたにく わかめ のり はるまき | きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ | 615 | 24.4 |
| 13日(木) | メロンパン | 牛乳 | ニョッキのクリームに チキンナゲット② キャベツのサラダ | メロンパン あぶら さとう ニョッキ | きゅうにゅう ベーコン チキンナゲット | たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ | 673 | 21.7 |
| 14日(金) | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとだいこんのもの しろみざかなのフリッター② フロッコリーサラダ | ごはん あぶら さとう | きゅうにゅう ぶたにく しろみざかなフリッター | だいこん にんじん いんげん こんにゃく しょうが フロッコリー カリフラワー とうもろこし | 639 | 26.8 |
| 17日(月) | ごはん | 牛乳 | はっほうさい パオズ もやしのちゅうかあえ | ごはん あぶら かたくりこ さとう こまあぶら | きゅうにゅう えび ぶたにく パオズ | たまねぎ にんじん えだまめ ながねぎ きゃべつ しょうが もやし こまつな ほししいたけ | 630 | 29.1 |
| 18日(火) | ツイストパン | 牛乳 | クラムチャウダー プレーンオムレツ コールスローサラダ すだちゼリー | ツイストパン あぶら じゃがいも ゼリー | きゅうにゅう ベーコン あさり オムレツ | たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし すだち | 662 | 23.3 |
| 19日(水) | 食育の日 ごはん | 牛乳 | ポークカレー フルーツココ バリッシュ | ごはん じゃがいも あぶら | きゅうにゅう ぶたにく バリッシュ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ もも パインアップル みかん ブタデココ | 650 | 24.5 |

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。



卒業・進級おめでとうございます！



中学生や新しい学年になっても、給食をしっかりと食べて

病気に負けない体をつくり、楽しく充実した学校生活を送ってください。

