

3月 給食献立表

令和6年度

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	土	のっぺい汁 ツナ入り卵焼き パナナ	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳	さといも・さつまいも・車糖 たべっ子どうぶつ	にんじん・生しいたけ・れんこん・ごぼう さやえんどう・こねぎ・パナナ	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 21.4
3	月	クリームシチュー チキンナゲット いちご	カルピス・ひなあられ 麦茶 桜もち せんべい	乳酸菌飲料・鶏もも・明治ラブ 鶏ひき肉・鶏むね・木綿豆腐・鶏卵 こしあん	ひなあられ・じゃがいも 有塩バター・薄力粉・なたね油 マヨネーズ・米・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・スイートコーン・ブロッコリー いちご	
4	火	魚のカルピカタ コールスローサラダ 野菜みそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★ムエットトースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ロースハム・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	薄力粉・オリーブ油・車糖 マヨネーズ・じゃがいも・食パン	キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 21.4
5	水	けんちん汁 れんこん餃子揚ボール 黄桃缶	粉乳 ★バルミエ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・豚ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・ごま油・パイ皮 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 たけのこ水煮缶詰・こねぎ・だし昆布 れんこん・にら・もも缶詰	エネルギー(kcal) 440 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 20.1
6	木	醤油ラーメン ピーマン昆布 オレンジ	粉乳 ★さつま芋メイプルフィン	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・明治ラブ	中華めん・なたね油・ごま さつまいも・ホットケーキミックス 無塩バター・車糖 メープルシロップ	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・たまねぎ こねぎ・青ピーマン・昆布つくだ煮 パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 413 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 7.4
7	金	お別れ会 チャーハン 鶏の唐揚げ フライドポテト ウィンナー ミートボール おかか和え ミニトマト 酢辣湯スープ お祝いゼリー	粉乳 ケーキ	ロースハム・鶏卵・鶏もも ウインナー・まぐろ缶詰 かつお節・かつお節 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 フライドポテト・車糖・ごま油 お祝いいちごゼリー・ショートケーキ	たまねぎ・しょうが・にんにく・パセリ こまつな・にんじん・りよくとうもろやし きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー 生しいたけ・はくさい・だし昆布	
8	土	韓国風ヌメ炒め かきたま汁 パナナ	牛乳 焼きプリンタルト	豚かた・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	車糖・ごま油・かたくり粉 焼きプリンタルト	たまねぎ・にんじん・大根・にら 根深ねぎ・こまつな・えのきたけ パナナ	エネルギー(kcal) 421 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 18.4
10	月	カントリースープ ツナのカレー風味揚げ みかん缶	粉乳(ココア入) ★スイートポテト	豚もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・まぐろ缶詰・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳・明治ラブ クリーム	じゃがいも・さといも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油・さつまいも 車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ こまつな・こねぎ・だし昆布 みかん缶詰	エネルギー(kcal) 398 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 13.5
11	火	魚のバーベキュー風 ほうれん草の中華和え ワカメのみそ汁 パイン缶	粉乳 ★お好み焼き	しいら・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン さくらえび・かつお節	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 薄力粉・ながいも	しょうが・りんご・レモン・ほうれんそう 切干しいたけ・にんじん・カットわかめ えのきたけ・はくさい・こねぎ パインアップル缶詰・キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 359 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 9.7
12	水	お別れ遠足	家からのお弁当*遠足のおやつ				
13	木	ハンバーグ ナムル 野菜スープ 黄桃缶	粉乳 ★チョコチップ ケーキ(以) ★いちごジャムケーキ(未)	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 かつお節・脱脂粉乳・ヨーグルト	パン粉・車糖・ごま油・ごま ミルクチョコレート・ホットケーキミックス 無塩バター・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・こまつな・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・焼きのり・大根 はくさい・ほんしめじ・こねぎ・ま昆布 もも缶詰	エネルギー(kcal) 437 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 15.6
14	金	カレーうどん 納豆和え パナナ	粉乳 ☆プリンア・ラ・モード	豚かた・油揚げ・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・ホットクリーム	うどん・なたね油・車糖・ごま かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・ま昆布・パナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 405 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 14
15	土	春野菜たっぷり汁 ふくさ焼き オレンジ	牛乳 サッポロポテト	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・車糖 サッポロポテト	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・ま昆布・パナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 21.5
17	月	親子煮 焼きギョーザ みかん缶	粉乳 ★米粉さつまいもボール	鶏もも・鶏卵・かつお節・ぎょうざ 脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・さつまいも・米粉 無塩バター・ごま・なたね油	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布 みかん缶詰	エネルギー(kcal) 472 たんぱく質(g) 23 脂質(g) 17.9
18	火	きびなごの磯部揚げ ごぼうと干し大根の煮物 キャベツのみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★ミニアメリカンドッグ	きびなご・鶏もも・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・魚肉ソーセージ 鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス じゃがりこ	しょうが・あおのり・たまねぎ・にんじん ごぼう・ほんしめじ・切干しいたけ こねぎ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 409 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 13.9
19	水	マカロニグラタン ふりかけ おさ汁 オレンジ	ヤクルト400 ★チョコクッキー(以) ★クッキー(未)	鶏もも・ベーコン・明治ラブ 木綿豆腐・かつお節・鶏卵	じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ 有塩バター・薄力粉・なたね油 ヤクルト・ホットケーキミックス ミルクチョコレート・無塩バター 車糖	たまねぎ・ほんしめじ・スイートコーン ブロッコリー・あおさ・りよくとうもろやし 生しいたけ・こねぎ・ま昆布 パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 18.7
21	金	みそラーメン 高菜炒め 黄桃缶	粉乳 ★カレーチーズラスク	豚もも・鶏卵・麦みそ・豆みそ 豚ガラ・鶏ガラ・しらす干し 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	中華めん・ごま・車糖・なたね油 食パン	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・スイートコーン こねぎ・たかな漬・もも缶詰	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 11.3
22	土	卒園式 中華スープ 鶏野菜肉巻き パナナ	牛乳 ベルギーワッフル	油揚げ・鶏つくね・普通牛乳	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・ケーキドーナツ	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・こまつな・だし昆布・パナナ	エネルギー(kcal) 432 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 21
24	月	鶏肉のフリット ひじきサラダ みぞれ汁 みかん缶	粉乳 ★ウイナー蒸しパン	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 油揚げ・脱脂粉乳・ウインナー 鶏卵・明治ラブ	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・パセリ・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー 大根・こねぎ・だし昆布・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 25.6
25	火	根菜汁 鶏ひき肉のみそ焼き パイン缶	粉乳 ★黒ごまドーナツ	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・普通牛乳・絹ごし豆腐 だいた	じゃがいも・さつまいも・なたね油 パン粉・車糖・ホットケーキミックス・ごま	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・パセリ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 23 脂質(g) 14.8
26	水	ビーフカレー キャベツと卵のサラダ オレンジ	元気ヨーグルト ★バスチーズケーキ風	牛かた・ロースハム・鶏卵 クリームチーズ・クリーム	じゃがいも・なたね油 元気ヨーグルト・ぎょうざの皮 車糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 393 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 20.5
27	木	鶏肉のスタミナ焼き ブロッコリーのごま酢和え 大根のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★メロンパントースト	鶏もも・焼き竹輪・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	ごま・車糖・食パン・無塩バター グラニュー糖・薄力粉	にら・ブロッコリー・にんじん 生しいたけ・たまねぎ・大根・こねぎ もも缶詰	エネルギー(kcal) 420 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 14.5
28	金	アスパラ醤油スパゲッティ 揚げと豆腐のスープ パナナ	粉乳 ★アップルパイ	豚もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳	マカロニ・スパゲッティ・なたね油・パイ皮 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・りよくとうもろやし 生しいたけ・えのきたけ・アスパラガス パセリ・はくさい・こねぎ・ま昆布 パナナ・りんご	エネルギー(kcal) 383 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 10
29	土	八宝菜 マグロメンチカツ みかん缶	牛乳 ベジタバー	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・普通牛乳	かたくり粉・なたね油 ベジタバー	たまねぎ・青ピーマン・にんじん たけのこ水煮缶詰・はくさい チンゲンサイ・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 337 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 14.8

(※ このマークの日はご飯はいりません)

3月の献立は、きりん組さんのリクエストメニューが入っています。ラーメンにハンバーグ、スイートポテトやバスケットケーキ風など
メインからおやつまでたくさんリクエストしてくれました。覚えてくれていることを嬉しく思います。
子どもたちが喜んでくれるよう、今後も様々な給食を提供していきたいと思っています。今年度もありがとうございました。

