



3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立明峰小学校

日曜	献立名			(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
3月	ちらしずし	牛乳	サワラのさいきょうやき ブロックリーのごまあえ かきたまじる ひなゼリー	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ、ゼリー	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 たまご、とうふ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、ブロックリー、 キャベツ、たまねぎ、こまつな	529	28.2
6年1組 みんなを笑顔に！太陽のケチャップアートオムライス								
4火	オムライス (チキンライス)	牛乳	オムライス(卵)・ケチャップ パリパリサラダ じゃがコーンスープ	こめ、あぶら、さとう、 しゅうまいのかわ、 じゃがいも	とり肉、牛乳、 オムライスようたまご	トマト、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ほうれん草、とうもろこし	506	22.2
5水	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	ポロニアソーセージ コールスローサラダ マカロニのクリームに	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 ポロニアソーセージ、 ホタテ、とり肉、牛乳、 なまクリーム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 マッシュルーム	607	25.1
6年3組 韓国風ランチを食べて韓国旅行に行っている気分を味わおう！								
6木	キムチ チャーハン	牛乳	ヤンニョムチキン しおナムル わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、 わかめ、とうふ	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんにく、 にんじん、チンゲンサイ、もやし、 えのき、たまねぎ、はくさい	551	24.9
7金	ナン	牛乳	じゃがまるくん キャベツのガーリックサラダ カレービーンズ	ナン、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、 さとう、パンこ	牛乳、ハム、チーズ、 ぶた肉、ベーコン、だいた	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、 にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト	585	27.4
10月	うどん	牛乳	きつねうどん イカのたつたあげ ポテトサラダ	うどん、あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、イカ、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 しょうが、きゅうり、とうもろこし	554	26.2
6年3組 寒い冬だからこそ、中華で心も体もポッカポカ！！								
11火	キムたく ごはん	牛乳	やきぎょうざ(2コ) ほうれんそうのナムル ももゼリー	こめ、あぶら、ぎょうざ、 さとう、ももゼリー	ベーコン、牛乳	キムチ、つぼづけ、にんじん、 ほうれん草、もやし、しょうが、 にんにく	516	14.9
12水	ごはん	牛乳	ホキのやくみソースがけ ひじきのいために とんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ホキでんぶんつき、 とり肉、あぶらあげ、ひじき、 ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、にんじん、しらたき、 だいこん、こんにゃく	541	25.2
13木	ガーリック フランス	牛乳	ほうれんそうサラダ ビーフシチュー ほうじちゃプリン	パン、あぶら、バター、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、ほうじちゃプリン	牛乳、ハム、牛肉	にんにく、にんじん、ほうれん草、 きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト	651	21.4
14金	ごはん	牛乳	エビパオズ(2コ) チョレギサラダ マーボーどうふ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、エビパオズ、 のり、ぶた肉、とうふ、 みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ	625	27.1
6年1組 今の自分に勝つ！！								
17月	むぎごはん	牛乳	カツカレー はるさめサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、パンこ、はるさめ、 さとう	牛乳、ぶた肉、ハム、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、もやし	717	31.1
6年2組 心も体も温まる みんな大好き家族の味								
18火	カリカリ うめごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき なつとうあえ だいこんとわかめのみそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ギンサケ、なつとう、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	うめ、にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、だいこん	517	24.5
6年2組 気分アゲアゲ ↑↑ パンを食べておなかパンパン								
19水	きなこ あげパン	牛乳	ジャーマンポテト ABCスープ りんごゼリー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、 りんごゼリー	きなこ、牛乳、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、セロリ	551	18.4
21金	おせきはん	牛乳	ぶた肉のみそやき ほうれんそうのおかかあえ いなかじる	こめ、もちごめ、あずき、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 かつおぶし、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	しょうが、ほうれん草、にんじん、 もやし、だいこん、こまつな	523	26.3
24月	デニッシュ パン	牛乳	フライドチキン ブロックリーサラダ たまごのスープ たいやきアイス	パン、こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 アイス	牛乳、とり肉、たまご	ブロックリー、キャベツ、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、セロリ	579	25.2
							588	24.9

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



6年生が考えた「スペシャル献立」が登場します！

3月の給食は、6年生が考えた献立が登場します。食器の枚数、調理方法など制限がある中、家庭科で勉強した栄養のバランスのとれた献立を工夫を凝らして考えました。卒業までに食べておきたい給食、在校生に食べてほしい給食を班ごとに考え、3クラスが同じ献立にならないように選びました。お楽しみに！！

