



3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】

ここにのこるこんだてをかながえる

所沢市立松井小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
3	月	 ちらしずし	牛乳	さわらの さいきょうやき なのはなのおひたし すましじる ひしもち	こめ、さとう、あぶら、こま ひしもち	とり肉、のり、とうふ きんしたまご、牛乳、 ギンザウラさいきょうづけ、 かつおぶし、かまぼこ	にんじん、れんこん、 かんぴょう、ごぼう、 しいたけ、なのはな、 ほうれん草、こまつな、ねぎ	541	28.0
4	火	6年1組が考えた献立 「日韓共同料理」							
		キムチ チャーハン	牛乳	とりにくのからあげ キャベツときゅうりの ごまじょうゆあえ トッポギわかめスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめこ、 こま、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 わかめ	ピーマン、ねぎ、キムチ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 チンゲンサイ、しいたけ	607	24.8
5	水	6年1組が考えた献立 「ティナー風洋食ランチ」							
		バターロール	りんご ジュース	ハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ オニオンスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	ぶた肉、牛乳、ベーコン	りんごジュース、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、セロリ、 パセリ	588	18.5
6	木	6年1組が考えた献立 「the! 和食 豚肉とパブリカのみぞのため」							
		むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくと パブリカのみぞのため からしあえ みそじる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム、 とうふ、わかめ	あかパブリカ、きパブリカ、 ピーマン、たまねぎ、もやし にんにく、しょうが、ねぎ こまつな、にんじん、	519	23.3
7	金	6年1組が考えた献立 「昔ながらのうどん定食」							
		うどん	牛乳	きつねうどん とりてん ごまあえ ほうじちゃプリン	うどん、さとう、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、こま、 ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、あぶらあげ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし	548	31.8
10	月	6年1組が考えた献立 「健康第一!給食」							
		かりかりうめ ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき キャベツのごまあえ とんじる	こめ、あぶら、こま、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	うめ、キャベツ、にんじん、 こまつな、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	505	25.2
11	火	6年2組が考えた献立 「わくわくテンション!アゲアゲ給食」							
		まっちゃん あげパン	ヨーグル ミルク	キャベツと ハムのサラダ マカロニスープ いちごヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	うぐいすきなこ、ハム コーヒーマルク、とり肉、 ヨーグルト	おちゃ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、にんにく、 トマト、しょうが	579	20.0
12	水	きびごはん	牛乳	ぶたにくの みそづけやき なっとうあえ かきたまじる	こめ、きび、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 なっとう、かつおぶし、 たまご	にんにく、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、しいたけ	556	26.9
13	木	6年1組が考えた献立 「栄養たっぷりほかほか給食」							
		ごはん	牛乳	ぶりのてりやき こまつなと あぶらあげのおひたし こんさいがおいしい とんじる	こめ、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、プリ、かつおぶし、 あぶらあげ、ぶた肉、みそ	しょうが、こまつな、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	534	26.0
14	金	6年2組が考えた献立 「おいしい中華と仲間たち」							
		ごもくあんかけ やきそば	牛乳	じゃがまるくん グリーンサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶた肉、イカ、 うずらたまご、ハム、チーズ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、しいたけ、にんにく、 しょうが、きゅうり、 キャベツ、みずな	595	29.8
17	月	ごはん	牛乳	ヒレカツ キャベツのほんすあえ だいこんとはくさいの みそじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	キャベツ、もやし、 だいこん、はくさい、ねぎ	546	26.1
18	火	ピピンパ (ごはん)	牛乳	肉みそ炒め ナムル ワンタンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こめこ ごまこワンタン	ぶた肉、みそ、牛乳	しょうが、にんにく、 こんにゃく、もやし、 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、しいたけ	512	26.6
19	水	6年1組が考えた献立 「食べて笑顔のカレー&ナンセット」							
		ナン	牛乳	バターチキンカレー にんじンドレッシング サラダ ヨーグルト	ナン、じゃがいも、さとう、 あぶら、こむぎこ、バター、 こま	牛乳、とり肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、ほうれん草、 キャベツ、みずな	616	24.5
21	金	バベロンチーノ	牛乳	とりにくの バーベキューソース ごまマヨネーズあえ	スパゲッティ、さとう、 あぶら、かたくりこ、こま、 マヨネーズ	ベーコン、牛乳、とり肉、 ハム	にんにく、パセリ、しょうが、 りんご、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	641	36.6
24	月	 おせきはん	牛乳	とりにくのひばりあげ いそあえ すましじる お楽しみデザート	もちこめ、こめ、あずき、 こま、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、さとう、 お楽しみデザート	牛乳、とり肉、のり、 かまぼこ、とうふ	しょうが、にんにく、 ほうれん草、にんじん、 もやし、ねぎ	659	27.1

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。
 ※ 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。
 ※ はしは毎日洗って持ってきましょう。

平均栄養量	570	26.3
-------	-----	------