

3月 学校給食予定献立表

家庭数		【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材、★郷土料理（今月は京都市）です。】							エネルギー kcal	たんぱく質 g	
日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）				
		主食	牛乳	おかず							
3	月	ひなすし◎ きざみのり		<ひなまつり献立> さわらのたつたあげ◆ なのはなのすましじる◆◎	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご のり さわら とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう あぶら こま でんぷん	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん たけのこ なばな しょうが	619	27.4		
4	火	フォカッチャ		ラビオリのトマトに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ しろいんげんまめ チーズ ベーコン とりにく ぶたにく	フォカッチャ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ あかパプリカ とうもろこし きゅうり	523	19.8		
5	水	わかめごはん		すきやきふうに キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ きなこ わかめ	こめ むぎ さとう こま あぶら しらたき	にんじん はくさい しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ だいこん こまつな	526	22.5		
6	木	キムチ チャーハン		パンダにくまん たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん もちこ	はくさいキムチ えのきたけ あおピーマン こまつな ねぎ たまねぎ にんじん ザーサイ しいたけ	617	24.5		
7	金	むぎごはん		ポークカレー マカロニサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いちごヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ マカロニ マヨネーズ（卵不使用）	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	665	21.6		
10	月	むぎごはん		マーボー豆腐 チョレギサラダ ハニービーナッツ（個包装）	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま ハニービーナッツ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり あかパプリカ こまつな	640	27.1		
11	火	むぎごはん （コンヒカリ）		カレイのやくみソースかけ みそしる みずなとささみののりあえ◆	ぎゅうにゅう カレイ わかめ とりにく のり みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも こま	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ だいこん みずな えのきたけ	592	22.4		
12	水	てづくり カレーパン◎ （こどもパン）		<開校記念日お祝い給食> はるやさいのポトフ◆ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こどもパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん セロリ あおピーマン トマト はくさい パセリ かぶ こまつな	663	25.8		
		3月15日は、大戸小学校の開校記念日です。開校記念日をお祝いするメニューとして、カレーパンを給食室で手作りします。手作りカレーパンは、新メニューです。こどもパンにカレーパンの具をはさんだ後、衣とパン粉を付け、大きな釜で揚げて作ります。みなさんと大戸小学校をお祝いする気持ちで給食をいただきますよう。									
13	木	むぎごはん		<6年生・ 夢の給食「元気もりもり給食」> ささみフライ とんじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく こむぎこ こめこ でんぷん マスカットゼリー	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな えのきたけ	598	23.5		
		「給食で食べてみたい献立」や「こんな給食があったら楽しいな」という、『夢の給食』を2学期に募集しました。クラスのお友達と一緒に食べられたらうれしい献立や、好きなものをたっぷり詰め込んだ献立、栄養のバランスやいろいろがしっかり考えられた献立など、どの献立も想いとアイデアがたくさん詰まっていました。給食委員会と連携し、選ばれた献立の中より6年生が考えた『夢の給食』を給食で再現します。お楽しみに！									
14	金	おやこどん （むぎごはん）		さつまいもチップス ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり あかしそ	586	22.3		
17	月	メロンパン		しんたまねぎのクリームに◆ ひじきのマリネ いちご◆	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき しろはなまめ チーズ	メロンパン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり だいこん いちご	629	20.2		
18	火	きょうとふう たぬきうどん★ （じごなうどん）		<京都府郷土料理> わかさぎフリッター わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ わかさぎ わかめ あおさ	じごなうどん さとう でんぷん こま こむぎこ こめこ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん	628	27.9		
19	水	せきはん◎ ごましお		<卒業・進級お祝い献立> チキンのフレークやき◎ さわにわん◆	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ あずき チーズ	こめ もちこめ こま パンこ しらたき コーンフレーク マヨネーズ（卵不使用）	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ えのきたけ	628	33.0		

<おしらせ>献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。