



3がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しよくひんのはたらき			えいようか	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくなる	みどり:からだのちようしをととのえる		
1	木	くろパン		ソースやきそば はるさめスープ ブルーベリーヨーグルト	パン やきそばめん はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし バナナ パイナップル もも ブルーベリージャム	566 21.7 3.4
2	金	ひな祭り献立 ちらしずし		ちくさあえ しらたまじる	ごはん しらたま でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご えび かまぼこ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ グリーンピース ほししいたけ	602 23.5 2.4
5	月	むぎごはん		さばのしおやき けんざききんぴら はくさいのみそじる	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば きわかめ あぶらあげ みそ	にんじん	ごぼう はくさい えのきたけ こんにやく	623 28.7 3.2
6	火	ガーリック トースト		イタリアンサラダ もりのきのこスープ ワインゼリー	パン じゃがいも しょうしんこ あぶら バター ゼリー ガーリックマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン セミアライソーセージ チーズ なまクリーム	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なめこ しめじ マッシュルーム	596 22.4 2.2
7	水	ごはん		さけのみそマヨネーズやき いそに いなかじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず あつあげ あぶらあげ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	571 28.3 2.2
8	木	きなこあげパン		ちくわサラダ ワンタンスープ	パン ワンタン さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ きなこ チーズ	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ もやし	597 21.9 2.8
9	金	むぎごはん		ポークカレー ミックスサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	694 21.4 3.0
12	月	ごまごはん		さんまのかつおぶしに キャベツのごまあえ とんじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	にんじん	キャベツ ごぼう もやし こんにやく だいこん ねぎ	631 23.0 2.3
13	火	こめっこぱん		おかめうどん カムカムあげ	パン うどん さつまいも でんぶん さとうアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく なると かえりにぼし だいず	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	665 29.9 2.2
14	水	チャーハン		にくだんご チゲじる フルーツポンチ	ごはん さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう たまご なると やきぶた ぶたにく にくだんご とうふ みそ	にんじん にら	ねぎ キムチ だいこん しょうが もも みかん バナナ パイナップル	591 21.7 2.5
15	木	バターロール		とうにゅうマドクリームスパゲッティ キャベツスープ きよみオレンジ	パン スパゲッティ バター あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン えび チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし きよみオレンジ	637 23.2 3.0
16	金	むぎごはん		さばのみそに はりはりづけあえ たまきじる	むぎごはん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ しおこんぶ あぶらあげ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ たくあん ごぼう ねぎ しょうが えのきたけ こんにやく	599 21.6 2.0
19	月	わかめごはん		にこみハンバーグ しおもみ かきたまじる	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご とうふ しおこんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	588 22.8 3.0
20	火	ミルクパン		きのこストロガノフ チップスサラダ しらぬい	パン さとう あぶら バター ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが エリンギ しめじ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし しらぬい	599 22.9 2.8
22	木	卒業お祝い献立 おせきはん		さわらのさいきょうやき つみなのツナあえ すましじる おたのしみデザート	おせきはん ごま ごまあぶら でんぶん やきぶ デザート	ぎゅうにゅう さわら とりにく ツナ わかめ ささげ	にんじん つみな	キャベツ ねぎ	649 26.8 2.5

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。
1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

平均 エネルギーたんぱく質 食塩相当量
614kcal 24.0g 2.6g

♪ 今月の予定 ♪

ふつか(金) ひな祭り献立

5日(月) だるまランチから剣崎きんぴら

20日(火) 前橋・高崎連携献立からきのこストロガノフ

22日(木) 卒業お祝い献立

23日(金) 卒業式

26日(月) 修了式



今月の給食目標

給食について1年を振り返ろう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★

キャベツ・きゅうり・こまつな・ほうれんそう
はくさい・もやし・しめじ

6年生リクエストメニュー

3月の献立には、6年生のみなさんに、もう一度食べたい給食をリクエストしてもらったメニューがたくさん入っています。

今のクラス、学年で食べる給食もあと1か月となります。食事のルールを守って、楽しい給食の時間を過ごしましょう！！