



3月献立予定表

令和5年度
志免中央小学校



めあて「きゅうしょくにかんしゃし たのしいじかんをすごそう」

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g		
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる					
1	きん 金	【てづくりこんだて】 ココアあげパン ポタージュスープ ハニーサラダ	パン あぶら さとう ココア じゃがいも はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	654	21.1	26.9		
4	げつ 月	【ひなまつりこんだて】 ちらしずし はまぐりのうしおじる なのはなのごまあえ ひしもち	こめ さとう あぶら ごま ひしもち	ぎゅうにゅう たまご とりにく はまぐり とうふ ツナ	にんじん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ えのき きぬさや たまねぎ みつば なのはな ほうれんそう コーン	588	23.1	13.5		
5	か 火	むぎごはん かなぎのつくだに にこみうどん なっとうあえ ぼんかん	こめ むぎ かんめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なっとう かつおぶし かなぎ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう ぼんかん	602	23.4	16.9		
6	すい 水	フォカッチャ パンネのミートソース カリプロサラダ フルーツボンチ	フォカッチャ パンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく えだまめ ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ コーン みかん バイン もも	596	22.8	16.4		
7	もく 木	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ブロッコリーのめんたいあえ やめちゃムース	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たらこ	にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや ブロッコリー	664	21.4	22.7		
8	きん 金	【アメリカのりょうり】 チーズバーガー とうにゅうのクラムチャウダー フライドポテト	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あさり ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	712	30.4	31.2		
11	げつ 月	ゆかりごはん けんちんじる とりのからあげ げんきサラダ	こめ むぎ でんぶ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム こんぶ かつおぶし	しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり コーン	631	22.5	22.5		
12	か 火	カレーライス かいそうサラダ クリームヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	648	20.9	20.9		
13	すい 水	【そつぎょうおめでどうこんだて】 せきはん すましじる サイコロステーキ ブロッコリー すだちゼリー	こめ もちこめ あすき ごま はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにく	たまねぎ えのき にんじん ねぎ にんにく ブロッコリー	571	24.4	24.4		
14	もく 木	そつぎょうしき								
15	きん 金	コッペパン ボークビーンズ コールスロー アセロラゼリー	パン じゃがいも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	649	24.6	24.6		
						へいきんえいようりょう 平均栄養量	632	23.5	20.5	
						きじゆんえいようりょう 基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%	

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

3/3 ひな祭り

3月4日(月)は、ひなまつりこんだてです。

『ひしもち』は、緑、白、桃の三色になっています。

緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。

家でもよくかんで食べましょう