



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2023年 3月

日付	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	加リ-kcal タ/°kg	脂質g 塩分g	
		魚・肉・卵・大豆・牛乳類	野菜・果物類	米・麦・油脂・さとう類			
1 (水)	カレーうどん 牛乳 いかと水菜のマリネ デコボン	とり肉 かまぼこ 油揚げ 昆布 かつおぶし 牛乳 いか	人参 ねぎ みずな きゅうり 玉ねぎ レタス デコボン	ソフトめん 上白糖 オリーブオイル	653 27.8	19.3 2.9	
2 (木)	食パン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ ささみのレモン漬け 添えレタス	とり肉 牛乳 ベーコン だいた	レモン レタス 人参 玉ねぎ パセリ	食パン でん粉 サラダ油 いちごジャム 上白糖 じゃが芋	649 35.7	20.1 2.8	
3 (金)	ひな祭り献立		油揚げ 錦糸卵 牛乳 しらす干し 鶏肉 とうふ かつおぶし	人参 ごぼう 干しいたけ かんぴょう さやえんどう ほうれん草 キャベツ えのきたけ	いりごま 上白糖 サラダ油 ごま油 紅梅花麩 さくらもち 給食精米	603 24.6	14.2 1.8
	そうま とうまうま献立						
6 (月)	たこ飯 牛乳 ツナのマヨネーズ和え 具だくさんみそ汁	たこ 油揚げ 牛乳 干ひじき ツナ とうふ ぶた肉 かつおぶし	人参 切干大根 きゅうり こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう	給食精米 三温糖 マヨネーズ いりごま じゃが芋 サラダ油	590 25.4	20.0 2.4	
7 (火)	鉄分アップ献立		牛乳 ぶた肉 とうふ 鶏肉 卵 ベーコン ウインナー あさり	玉ねぎ ソテーオニオン レタス きゅうり パセリ 人参 トマト缶 にんにく	給食精米 パン粉 上白糖 でん粉 ドレッシング オリーブオイル	624 25.6	21.9 1.7
	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ シーザーサラダ あさりのトマト味スープ						
8 (水)	みそラーメン 牛乳 春巻 チョレギサラダ		ぶた肉 あさり 鶏肉 味噌 牛乳 春巻	人参 ほうろく もやし キャベツ ねぎ スイートコーン にんにく 生姜	強力粉 サラダ油	603 23.2	17.4 2.8
	チョコチップパン 牛乳 マカロニグラタン わかめスープ						
9 (木)	カルシウムアップ献立		牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ なると	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム トマトジュース ねぎ きゅうり	チョコチップ ペンネマカロニ バター パン粉 いりごま コッペパン	679 28.8	25.8 2.6
	ポークカレー 牛乳 カミカミサラダ ヨーグルト						
10 (金)	カミングさんまる30献立		牛乳 ぶた肉 チーズ 鶏肉 ロースハム するめ ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム トマトジュース れんこん きゅうり	給食精米 大麦 じゃが芋 かんづけ サラダ油 上白糖 いりごま	572 19.5	10.3 1.8
	麦ごはん 牛乳 鉄っこひじき 豚肉とごぼうのカリン揚げ あおさのみそ汁						
13 (月)	卒業を祝う献立		かつおぶし 牛乳プリン ゴマ塩 牛乳 さけ 焼きのり 豚肉	ごぼう ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根	給食精米 紫黒米	574 28.9	14.7 2.0
	しこくまいい 牛乳 鮭の塩麹焼き おひたし 沢煮鮭 お祝い紅白ゼリー						
14 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 いかと水菜のマリネ クレープ		ぶた肉 粉チーズ 牛乳 いか	玉ねぎ 人参 グリーンピース セロリー マッシュルーム ホールトマト キャベツ ほうれん草	バター いりごま 三温糖 ソフトめん クレープ	757 30.2	27.1 2.5
	ピザトースト 牛乳 カレーヌードルスープ いちご						
15 (水)	ピザトースト 牛乳 カレーヌードルスープ いちご	チーズ 牛乳 ウインナー ベーコン	パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン マッシュルーム いちご	サラダ油 マカロニ じゃがいも カレールウ バター 食パン	642 23.5	25.8 4.2	
17 (金)	お弁当の日						
20 (月)	お弁当の日						
22 (水)	お弁当の日						
23 (木)	卒業式 お弁当なし						

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	3月の平均栄養価	630	23.6	17.5



卒業おめでとうございます

