



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2025年3月

日付	こんだてめい	加リ-kcal タバ°kg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 おかかあえ すまし汁 桜もち	600 24.6	13.3 2.8	牛乳 豆腐 油揚げ とり肉	糸かつお節 かまぼこ 錦糸卵	キャベツ 人参 ぶなしめじ かんぴょう	ごぼう もやし みつば きぬさや 干しいたけ	麩 サラダ油 給食用精米	桜もち いりごま 三温糖
4 (火)	カミングさんまる30献立 たこめし 牛乳 茎わかめのマヨあえ 豚汁	610 25.3	19.3 2.89	油揚げ ツナ 茎わかめ 豆腐	かつお節 牛乳 たこ ぶた肉 みそ	人参 もやし 大根 はくさい	きゅうり 板こんにやく ごぼう ねぎ	上白糖 マヨネーズ 白すり胡麻 サラダ油	給食用精米 ドレッシング じゃが芋
5 (水)	焼きそば 牛乳 チョレギサラダ 春巻き	658 23.7	27.9 1.85	ぶた肉 春巻き	韓国海苔 牛乳	キャベツ 人参 ピーマン 大根	もやし 玉ねぎ 木耳 レタス きゅうり	サラダ油 ドレッシング	焼そばめん
6 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 グリーンサラダ ふわふわ卵スープ	658 23.7	27.9 1.98	きな粉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	レタス きゅうり パプリカ赤 玉ねぎ	リーフレタス 人参 ホールコーン ほうれん草	パン 大豆白絞油 パン粉	上白糖 ドレッシング サラダ油
7 (金)	鉄分アップ献立 麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 鉄っこサラダ あさり入りキムチ味スープ	643 26	24.1 2.42	牛乳 豆腐 糸かまぼこ	とり肉 干ひじき あさり	にんにく 切干大根 人参 はくさい キムチ	生姜 もやし ほうれん草 コーン ぶなしめじ にら	給食用精米 小麦粉 大豆白絞油 ドレッシング	小麦粉 大豆白絞油 ドレッシング
10 (月)	日本型食生活献立 麦ごはん 牛乳 鮭のねぎだれかけ きゅうりの梅和え じゃがいものみそ汁	601 30.2	16.2 2.39	牛乳 ソフトチキン 豆腐 かつお節	さけ わかめ みそ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	きゅうり ねりうめ 人参	給食用精米 片栗粉 片栗粉 白糖	大麦 大豆白絞油 じゃが芋
11 (火)	卒業祝い献立 紫黒米入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 菜の花のからし和え わかめ汁 お祝いデザート	619 25.1	18.6 2.34	牛乳 わかめ なると	とり肉 豆腐 かつお節	菜の花 もやし ねぎ	キャベツ 人参	給食用精米 強化米 白糖	紫黒米 ごま アイスクリーム
12 (水)	親子うどん 牛乳 笹かまのカレー揚げ いちご	699 31.6	21.7 2.11	油揚げ とり肉 牛乳 かつお節	卵 こんぶ 笹かまぼこ	ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ	干しいたけ 人参 いちご	ソフトめん 天ぷら粉	大豆白絞油 小麦粉
13 (木)	黒糖コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ジャーマンポテト 豆乳スープ	690 22.6	22.8 2.17	牛乳 とり肉	ウインナー 豆乳	玉ねぎ はくさい コーン	パセリ缶 人参 にんにく	パン じゃが芋 バター 黒糖	はちみつ&マーガリン サラダ油 マカロニ
14 (金)	そうま☺うまうま献立 麦ごはん 牛乳 ひらめのさざれ焼き 五目きんぴら あおさのみそ汁	618 29	21.5 2.25	ひらめ 牛乳 豆腐 かつお節	ぶた肉 さつまあげ 味噌 あおさのり	パセリ 人参 いんげん 大根	ごぼう こんにやく ねぎ	マヨネーズ 給食用精米 サラダ油 ごま油	パン粉 大麦 上白糖 いりごま
17 (月)	チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え	687 20.9	23 2.34	牛乳 粉チーズ	鶏肉 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 パイン	生姜 人参 ヤサイジュース みかん	給食用精米 サラダ油 カレーパウダー	じゃが芋 生クリーム 大麦
18 (火)	べんとう ひ お弁当の日								
19 (水)	べんとう ひ お弁当の日								

☆「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。  
☆インフルエンザ等による学年閉鎖があった場合は、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	1人1食-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	640	24.0	17.8	2.0
今月の平均栄養価	640	25.5	21.1	2.3

卒業してもバランスよく  
食べることをわすれずに！

