

# 3月分学校給食予定献立表

令和6年度



【給食目標】 いちねんかんの しょくじを ぶりかえろう

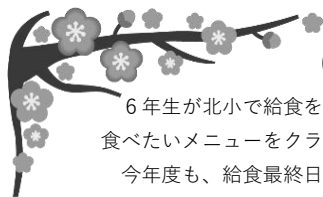


所沢市立北小学校

日曜	献立名		(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
3月	ひなまつり献立 ごもくすし	牛乳	とり肉のてりやき はるのかおりサラダ はるのすましじる	こめ、さとう、あぶら、 こま、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 かまぼこ、とうふ	にんじん、ごぼう、みつば、 かんぴょう、しいたけ、うど れんこん、しょうが、キャベツ、 なめはな、とうもろこし、たけのこ	528	27.1
4火	ごはん	牛乳	スタミナやき肉 はるさめスープ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にら、 にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、たけのこ、 ねぎ、しいたけ	595	28.8
5水	ウインナー ピラフ	牛乳	とり肉のこうそうやき マカロニサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 マカロニ、マヨネーズ	ウインナー、ベーコン、 牛乳、とり肉、ハム	にんじん、たまねぎ、 セロリ、にんにく、レモン、 キャベツ、きゅうり	544	25.2
6木	ごはん	牛乳	サケのやくみソース きりぼしだいこんのいために じゃがいもとあぶらあげのみそじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、とり肉、 さつまあげ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	ねぎ、しょうが、レモン、 きりぼしだいこん、 しらたき、にんじん、 しいたけ	545	25.6
7金	ココアあげパン	牛乳	ポトフ だいこんサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、こま	牛乳、ぶた肉、ウインナー、 ハム	セロリ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 みずな、とうもろこし	604	20.5
10月	ごはん	牛乳	マーボーはるさめ チンゲンサイのちゅうかサラダ オレンジ	こめ、あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ、 こま	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ねぎ、しいたけ、 きくらげ、チンゲンサイ、 だいこん、とうもろこし、オレンジ	501	17.4
11火	じゃこいり わかめごはん	牛乳	サバのみそだれかけ こまつなのおひたし 肉じゃが	こめ、むぎ、こま、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 あぶら	わかめ、ちりめんじゃこ、 牛乳、サバ、みそ、 ぶた肉	はねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、 こんにゃく	546	26.0
12水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン アメリカンドッグ かふうサラダ	ちゅうかめん、あぶら、こま、 さとう、はるさめ、 スパイスストックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 フランクフルト	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、はくさい、ねぎ、 ごぼう、にら、キャベツ	694	28.0
13木	ごはん	おちゃ	アジフライ キャベツサラダ とうふとわかめのみそじる	こめ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	アジ、ハム、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	おちゃ、しょうが、セロリ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	510	19.6
14金	こどもパン スライス	コーヒ ミル	ポークハンバーグ カラフルサラダ キャロットチャウダー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、とうふ、 とうにゅう、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 あかピーマン、きゅうり	648	29.4
17月	キムチ チャーハン	牛乳	からあげ ごぼうサラダ ちゅうかコンスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 こまドレッシング	ぶた肉、牛乳、とり肉、 たまご	ねぎ、キムチ、ピーマン、 しょうが、ごぼう、はねぎ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし	709	28.9
18火	ごはん	牛乳	とり肉のあますあんかけ ごもくに だいこんのみそじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、とり肉、だいす、 こんぶ、あぶらあげ、みそ	しょうが、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、しいたけ、 さやいんげん、だいこん、 ねぎ	507	25.5
19水	スパゲティ	牛乳	ミートソース コールスローサラダ あまなつゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、ゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、レモン	583	22.7
21金	ごはん	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき なっとうあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、 なっとう、かつおぶし、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	にんじん、もやし、ねぎ、 キャベツ、こまつな、 たくあん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん	501	25.9
24月	進級・卒業お祝い献立 むぎごはん	牛乳	若獅子カレー パリパリたっぶりサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 カレールー、しゅうまいのかわ、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし、ほうれん草	647	24.0
						平均栄養量	577	25.0

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)



## 6年生 リクエストメニュー

6年生が北小で給食を食べるのは、あと15回です。そこで、6年生が卒業までに、もう一度食べたいメニューを給食で出したいと思い、食べたいメニューをクラスごとに、アンケートにまとめてもらいました。

今年度も、給食最終日にリクエストのあったメニューを組合わせて、進級・卒業お祝いの献立としました。その他の日にも、リクエストメニューを取り入れております。

- 3月7日(金) : ココアあげパン (みどり学級6年リクエスト)
- 3月13日(木) : さやまちゃ (6年2組リクエスト)
- 3月14日(金) : コーヒーミルク (6年2組リクエスト)
- 3月17日(月) : キムチチャーハン (みどり学級6年・6年1組リクエスト)  
からあげ (6年2組リクエスト)
- 3月21日(金) : なっとうあえ (6年1組リクエスト)
- 3月24日(月) : 若獅子(わかじし)カレー (6年3組リクエスト)  
パリパリたっぶりサラダ (6年1組・3組リクエスト)  
ほうじちゃプリン (6年3組リクエスト)

