


3月こんだてひょう

令和5年 大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日曜日	献立名		使用材料			エネルギー kcal たんぱく質 g		
	主食	牛乳	おかず		血や肉・骨になる食品		体の調子を整える食品	熱や力になる食品
					(赤の食品)		(緑の食品)	(黄の食品)
1 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ツナじゃが焼き きぼだいこんいたに 切り干し大根の炒め煮	ツナ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ こんぶ 昆布	にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ とうもろこし 切り干し大根	こめ むぎ さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら ごま 油	582 19.5
2 (木)	ポークカレーライス	牛乳	ごまじゃこサラダ ふくじんづけ 福神漬	ぶた肉 ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜 しょうが キャベツ ふくじんづけ 福神漬 りんご	こめ むぎ さとう あぶら ごま油 じゃがいも ごま	684 22.9
3 (金)	ひなまつり 献立 なはな 菜の花ちらし	牛乳	あじのつみれ汁 てづく 手作りももゼリー	あじ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ や 焼きのり	にんじん れんこん しいたけ なばな しょうが だいこん 生姜 大根 ねぎ	こめ さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま	608 24.5
6 (月)	たいまいしょう 大紀小 6年生 わかめごはん	牛乳	とりにく 鶏肉 からあげ コールスローサラダ もやしみそ汁 お米でプリンタルト	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ みそ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら 油 かたくり粉 ドレッシング お米でプリンタルト	701 28.2
7 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 バンサンスー	ぶた肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ ローズハム	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり にんにく しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま油 かたくり粉 はるさめ 春雨	653 25.1
8 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	にく 肉じゃが ひじきのサラダ	ぶた肉 ローズハム	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら 油 じゃがいも	590 20.4
9 (木)	チキンライス	牛乳	はくさい 白菜のポトフ ヨーグルト	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ ピーマン はくさい 白菜 さやいんげん	こめ あぶら 油 じゃがいも マーガリン	591 22.3
10 (金)	なほしょう 七保小 6年生 むぎ 麦ごはん	牛乳	たい 鯛の塩焼き ほうれん草のごまあえ キャベツみそ汁 りんご	たい とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 油揚げ みそ	にんじん えのきたけ もやし ほうれん草 キャベツ りんご ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	576 27.0
13 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はつぼうさい 八宝菜 れんこんサラダ	ぶた肉 いか ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん れんこん とうもろこし チンゲン菜 きゅうり しいたけ はくさい たまねぎ めんま	こめ むぎ さとう あぶら ごま油 かたくり粉 ドレッシング	540 19.6
14 (火)	にしきしょう 錦小 6年生 コッペパン	牛乳	こめ 米粉のマカロニグラタン だいこん 大根スープ てづく 手作りクールゼリー	とりにく 鶏肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 しょうゆ 調理用牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 だいこん 大根 パセリ みかん 缶	コッペパン マカロニ あぶら 油 米粉(ルーに使用) マーガリン クールゼリーの素	648 24.7
15 (水)	ごしきどん 五色丼	牛乳	のっぺい汁 バナナ	ツナ ちくわ とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ や 焼きのり けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが しいたけ ねぎ だいこん 大根 ごぼう さやいんげん バナナ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら 油 かたくり粉 望芋	640 26.1
16 (木)	おおみやしょう 大宮小 6年生 むぎ 麦ごはん	牛乳	てづく 手作り春巻き こんにゃくサラダ いちご	ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しいたけ こんにゃく ほうれん草 キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし いちご	こめ むぎ さとう あぶら ごま油 あぶら ごま油 はるま かわ 春巻きの皮 マヨネーズ はるさめ かたくり粉 春雨	671 17.8
17 (金)			そつぎょうしき 卒業式					
20 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	だいず 大豆とかつおのピリ辛あえ ちゃんこ汁	だいず あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉 かつお	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しいたけ ごぼう もやし はくさい 白菜	こめ むぎ さとう あぶら ごま油 かたくり粉	642 31.0
22 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げの肉みそあんかけ こまつな 小松菜のごまあえ	あつあ 厚揚げ みそ あぶら 油揚げ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな 小松菜 キャベツ しょうが 生姜	こめ むぎ さとう ごま	603 23.3
23 (木)	みえじものいちばんきゅうしよく 三重地物一番給食の日 ビビンバ	牛乳	はるさめ 春雨スープ きせつ かんきつ 季節の柑橘	ぶた肉 ベーコン けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら もやし にんにく ほうれん草 しょうが 生姜 あまなつ 甘夏みかん	こめ むぎ さとう あぶら ごま油 あぶら ごま油 はるさめ ごま 春雨	620 22.9

※三重県では、毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や、食育の取組を進めています。

※2・3月で「中学3年生卒業おめでとウリクエスト給食」を実施します。赤字は中学3年生のリクエスト給食です。

※6年生は、食育で栄養バランスの良い給食の献立をそれぞれ考えました。その中から各校1つの献立を、3月の給食に入れました。おたのしみに。