

3月

## 予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

## 1年間の反省をしよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食 等
3/月	ちらし ずし	牛乳 牛乳	えびフライ 小松菜としめじのひたし みそかきたま汁 ひなゼリー	牛乳 油あげ えびフライ とうふ たまご みそ	ごはん さとう ゼリー でんぶん 油	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな	668 25.8	ひなまつり献立
4/火	黒糖 パン	牛乳 牛乳	ペンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ	718 24.9	
5/水	麦ごはん	牛乳 牛乳	たまごのベーコン巻き かみかみナムル カレー みかんクレープ	牛乳 牛肉 たまごのベーコン巻き	麦ごはん じゃがいも ごま ごま油 カレールー クレープ	切り干しだいこん にんじん こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし	821 30.3	
6/木	食パン	牛乳 牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ごまごまサラダ はるさめスープ ももタルト	牛乳 ベーコン たまご 豚肉	パン 油 さとう ごま はるさめ ももタルト	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ブロッコリー	671 26.0	
7/金	ごはん	牛乳 牛乳	さけのマヨネーズ焼き そくせき漬け 煮しめ いちご ミルメーク	牛乳 さけ あつあげ	ごはん さとう さといも マヨネーズ ミルメーク	はくさい にんじん きゅうり だいこん たけのこ いちご	628 26.2	郷土食献立 「煮しめ」
10/月	ごはん	牛乳 牛乳	がんものふくめ煮 かぶのこんぶ漬け さつま汁 きよみみかん	牛乳 がんも こんぶ みそ	ごはん さとう さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ きよみみかん	612 21.3	
11/火	あげパン	牛乳 牛乳	あらびきウィンナー ドレッシングサラダ ワンタンスープ いちご	牛乳 きなこ 脱脂粉乳 ウィンナー 豚肉 わかめ	パン 油 さとう ごま ワンタン	キャベツ きゅうり はくさい しいたけ ねぎ にんじん いちご	624 24.8	
12/水	ごはん	牛乳 牛乳	春待ちきつね丼 ショウロンポウ じゃがいもとわかめのみそ汁 青りんごゼリー	牛乳 油あげ ショウロンポウ わかめ みそ	ごはん さとう てまりふ じゃがいも でんぶん ゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	666 21.7	たかおか食19丼献立 「春待ちきつね丼」
13/木	ごはん	牛乳 牛乳	さばのホイル焼き ひじきのいため煮 肉じゃがが ピーチシャーベット	牛乳 さばのホイル焼き みそ ひじき だいず 油あげ 牛肉	ごはん さとう じゃがいも 油	にんじん えだまめ たまねぎ もも	749 29.8	
14/金	くり赤飯	牛乳 牛乳	鶏肉の香りあげ 小松菜のコーンあえ 手まりふのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 とうふ	赤飯 くり 油 でんぶん こめこ 手まりふ、ケーキ	こまつな キャベツ コーン しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	724 29.7	卒業お祝い献立
18/火	食パン	牛乳 牛乳	だいず入りミートローフ フルーツあえ ポテトスープ ブラック&ホワイト	牛乳 豚肉 たまご だいず ベーコン	パン パンこ さとう じゃがいも ブラック&ホワイト	たまねぎ りんご バイン みかん もも バナナ しめじ にんじん パセリ	703 26.5	
19/水	ごはん	牛乳 牛乳	ひよこ豆のあげがらめ ほうれん草のごまみそあえ だんご汁	牛乳 ひよこめめ こうやどうふ 油あげ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう ごま だんご	ほうれん草 キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	680 22.3	
21/金	小ごはん	牛乳 牛乳	ししゃものフライ ブロッコリーサラダ ごもくラーメン アップルシャーベット	牛乳 ししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 さとう 中華めん	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ りんご	625 20.9	

※学校給食で提供するお米は、「富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
魚 ししゃもやれは魚類を含む可能性があります。高岡市公式クックパッド「高岡にこ  
にこキッチン」のレシピも参考にし  
てください。

中学年基準

650cal

24.0g

【今月の地場産食材】 さといも・生しいたけ