



令和2年度

3月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

(☆ 印はスプーンもあった方がよい日です)

日	曜日	こ ん だ て め い	ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			からだのちやにくになるもの	からだのちやうしをととのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
			あかの食品 ぎゅうにゅう たまご とうふ さかな	みどりの食品 やさい くだもの	ぱん きいろの食品 いも ごはん あぶら			
1	月	ごはん プルコギ (かんこくふうやきにく) もやしのナムル トックスープ きよみオレンジ 牛乳 ☆	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが りんごジュース ねぎ こまつな もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい ちんげんさい きよみオレンジ	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま かたくりこ トック (かんこくのおもちでず) ジーマージャン (ねりごま)	662	29.8	
2	火	♪ひなまつりメニュー♪ ちらしずし 牛乳 とりさきみレモンふうみ あおなのりあえ さわにわん はるか	牛乳 あぶらあげ ちくわ たまご とりにく ぶたにく のり かつおぶし こんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ こまつな もやし レモン とうもろこし たけのこ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ はるか	せいはいくまい さんおんとう しょうぶつゆ かたくりこ エッグゲア	689	30.3	
3	水	パンプキンパン 牛乳 カレーうどん だいがくいも カルシウムたっぷりサラダ きよみオレンジ	牛乳 ぶたにく ひじき だいず ツナ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな にんにく キャベツ きゅうり きよみオレンジ	パンプキンパン うどん しょうぶつゆ カレールウ きつまいも さんおんとう みずあめ くるごま	681	24.4	
4	木	ごはん 牛乳 もやしのちゅうかあえ ぶたにくとうずらたまごのしょうゆにこみ わかめとうふのみそスープ ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ わかめ かつおぶし みそ かつくちいわし	ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな とうもろこし こんにやく たまねぎ だいこん えのきたけ	せいはいくまい さんおんとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	650	30.9	
5	金	あげだいやごはん 牛乳 ほっけのこうみやき だいこんとハムのあえもの せんべいじる パイナップル	牛乳 だいや ほっけ ハム とりにく かつおぶし	ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう しめじ こまつな パイナップル	せいはいくまい かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう エッグゲア かやきせんべい	662	28.6	
8	月	ごはん 牛乳 てづくりとんかつ はるか だいこんのべっこうに じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな はるか	せいはいくまい こむぎこパンこ だいや しょうぶつゆ さんおんとう じゃがいも	726	29.6	
9	火	マーボーどん (ごはん・マーボー豆腐) はくさいとぶたにくのちゅうかスープ 牛乳 フルーツゼリー ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 とうふ ぶたにく みそ なたと かつくちいわし	にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく たけのこ はくさい しょうが ちんげんさい シロップづけ(はくとう・おうとう・りんご・よなし)	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう かたくりこ ブロックゼリー	658	27.4	
10	水	バターロール さけのハーブパンこやき こまつなとハムのサラダ 牛乳 きつまいものチャウダー きよみオレンジ ☆	牛乳 さけ ハム ベーコン とりにく	パセリ こまつな キャベツ パジル きゅうり とうもろこし レモン しめじ エリンギ たまねぎ にんにく にんじん ちんげんさい きよみオレンジ	バターロール オリーブオイル こめパンこ しょうぶつゆ さんおんとう きつまいも バター こむぎこ	662	29.8	
11	木	ごはん ぶたにくとじゃがいものあまからにはくさいとじゃこのあえもの かきたまじる きょうのてつぶんようさんヨーグルト 牛乳 [代替品:みかんゼリー] ☆	牛乳 ぶたにく しらすぼし なたと たまご かつおぶし こんぶ ヨーグルト	しょうが はくさい こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ちんげんさい	せいはいくまい かたくりこ しょうぶつゆ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	697	27.0	
12	金	♪6ねんせいぞつぎょうおいわいメニュー♪ おせきはん あかうおのおうごんやき おひたし こんさいのすましじる 牛乳 フレンズおいわいクレープ ※乳・卵・小麦を使用しないアレルギー対応デザートです	牛乳 あかうお とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ なたと	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう しめじ ねぎ	せいはいくまい もちごめ あずき ごましお マヨネーズ じゃがいも フレンズおいわいクレープ	700	27.8	
15	月	ごはん 牛乳 さばのごまだれやき ごもくきんぴら ちゃんこなべふうスープ きよみオレンジ	牛乳 ノルヴェーそば ぶたにく とりにく かつおぶし	ごぼう れんこん にんじん ねぎ たけのこ えだまめ しょうが こんにやく だいこん もやし はくさい えのきたけ たら きよみオレンジ	せいはいくまい さんおんとう しろごま しょうぶつゆ かたくりこ	672	26.9	
16	火	あおだいやごはん かつおのごまみそかけ わふうコールスロー けんちんじる パイナップル 牛乳	牛乳 あおだいや かつお みそ ハム とりにく とうふ かつおぶし	しょうが はくさい にんじん ねぎ とうもろこし こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう しろすりごま エッグゲア さといも	665	30.7	
17	水	きなこあげパン 牛乳 みそラーメン わかめとチキンのごまサラダ きよみオレンジ ぶんちゃんのごさかなくん	牛乳 きなこ ぶたにく みそ わかめ ソフトチキン かつくちいわし	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たら しょうが にんにく こまつな きよみオレンジ	コッペパン しょうぶつゆ こなごとう ちゅうかめん ごまあぶら しろごま	654	31.7	
18	木	よしののとりめし きびなごのかりかりフライ あおなのいそあえ とんじる パイナップル 牛乳	牛乳 とりにく のり みそ きびなごかりかりフライ あおなのいそあえ とんじる ぶたにく とうふ かつおぶし	ごぼう にんにく こまつな にんじん もやし はくさい だいこん ねぎ こんにやく パイナップル	せいはいくまい さんおんとう しょうぶつゆ じゃがいも	610	25.3	
19	金	そ つ ぎ よ う し き						
20	土	し ゅ う ぶ ん の ひ						
22	月	ごはん 牛乳 つくねのみそだれかけ いかとはるさめのあえもの のっぺいじる きよみオレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご みそ いか とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ごぼう あおじそ もやし きゅうり にんじん こんにやく だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな きよみオレンジ	せいはいくまい こめパンこ さんおんとう しょうぶつゆ はるさめ しろごま かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	664	30.7	
23	火	し ゅ う り ょ う し き ※3じげんじゅぎょう						
き ゅ う し ゅ く の へ い き ん え い よ う か						670	28.7	

今年度最後の給食になりました♪

2月に引き続き、給食委員会の児童が全校に実施した「リクエストメニュー」アンケートの結果から、今月は次のメニューを取り入れました。

☆ 3日 カレーうどん ☆ 5日 せんべい汁 ☆ 8日 手作りとんかつ ☆ 12日 赤魚の黄金焼き

☆ 17日 きなこ揚げパン ☆ 17日 みそラーメン ☆ 18日 吉野のとりめし

※『チョコケーキ』のリクエストが多くありましたが、クリスマス限定的商品だったため、代わりに「フレンズお祝いクレープ」(12日)を取り入れました。

1年間をふりかえろう



3月の給食に使う旬の食材

はるか きよみオレンジ たら など



※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないようをへんこうするばあいがあります。