

3月分学校給食予定献立表

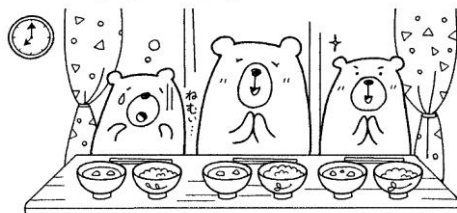
日(曜)	こんだてめい			おもな しょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	働く力や体温 になる食品	血や肉を 作る食品	体の調子をよくなる食品	
3(月)	ひな祭りの献立			米 砂糖 油 でん粉 花ふ	牛乳 豆乳 いか 卵 納豆 のり 豆腐 わかめ	きゅうり だいこん こまつな なのはな えのきたけ もも りんご	615 24.4
	手巻き寿司	牛乳	のり、手巻きの具(卵焼き・きゅうり・ いかの竜田揚げ・ひきわり納豆) 菜の花入りお吸い物 三色花ゼリー				
4(火)	さきたまライス ボールパン(乳)	ジョア マスカット	大豆のインド風煮込み ひじきサラダ	パン(乳) 油 砂糖 ジャがいも	ジョア(乳) 豚肉 大豆 ひじき	にんじん 玉ねぎ しょうが パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 マスカット	604 25.1
5(水)	わかめごはん	牛乳	あじの米粉フライ ごま和え 豚汁	米 じゃがいも 米粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	牛乳 あじ 豆腐 わかめ 豚肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ キャベツ もやし	653 25.6
6(木)	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ ぶどうゼリー	米 でん粉 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 しょうが にんにく きゅうり キャベツ ぶどう	650 25.2
7(金)	シーフードピラフ	牛乳	キャベツメンチカツ コールスローサラダ フルーツパンチ	米 小麦粉 でん粉 油 パン粉 砂糖 サイダー	牛乳 豚肉 えび いか あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし いちご みかん もも マスカット	596 24.0
10(月)	ごはん	牛乳	鶏肉のチーズタッカルビ(乳) にんにくナムル	米 鶏肉 油 砂糖 ごま油 でん粉 トック ごま	牛乳 鶏肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ニラ 長ねぎ にんにく しょうが 白菜キムチ もやし きゅうり	640 29.4
11(火)	栄和っ子おはしの日			うどん 砂糖 小麦粉 油	牛乳 わかめ 鶏肉 ささかまほこ 油揚げ	にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	593 25.2
	わかめうどん	牛乳	笹かま天ぶら なめたけ和え				
12(水)	ポークカレー	牛乳	ほたてフライ 海藻サラダ ヨーグルト(乳)	米 ジャがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ほたて 豚肉 海藻ミックス ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが セロリ グリンピース きゅうり だいこん とうもろこし	680 25.1
13(木)	キャラメル 揚げパン(乳)	牛乳	ウインナーポトフ チーズサラダ(乳)	パン(乳) 油 ジャがいも 砂糖 キャラメルパウダー	牛乳 ウインナー チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん かぶ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	690 23.5
14(金)	焼き肉 チャーハン	牛乳	あげぎょうざ 中華卵スープ(卵)	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨	牛乳 豚肉 卵 ほたて	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ニラ 玉ねぎ もやし きくらげ えのきたけ チンゲンサイ こまつな	630 25.4
17(月)	全国郷土料理給食【愛知県】			米 こんにゃく 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 赤じそ	630 23.5
	みそカツ丼	牛乳	ゆかり和え 八杯汁				
18(火)	セルフてりやき ハンバーガー	牛乳 コーヒの もと	スパイシーポテト 豆乳クラムチャウダー	パン 油 砂糖 ジャがいも コーヒのもと	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン あさり 豆乳 白花生	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	596 24.3
19(水)	卒業・進級祝い献立			もち米 ごま でん粉 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 小豆 さわら 豚肉 生揚げ 豆乳 大豆粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ いちご	660 29.4
	赤飯 ごま塩	牛乳	さわらの竜田揚げ 沢煮椀 お祝いいちごクレープ(卵・乳不使用)				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。

●栄和小学校の令和7年度の4月の給食は、4月10日(木)から始まります。(2年生から6年生)

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。