



学校給食予定献立表

(令和03年

3

月)

磐田市立向笠小学校 12回
磐田市立向笠幼稚園 7回

日 曜	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 [g] 脂質[g] 食塩[g]
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実など		
月	ロールパン					ロールパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						607
	ポークサンドのぐ	ぶたにく			たまねぎ りんご にんにく	さとう かたくりこ		しょうゆ とうがらし	28.3
	コールスローサラダ				キャベツ コーン	さとう	あぶら	りんごす しお こしょう	22.5
火	チンゲンサイのクリームシチュー	とうにゅう ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター なまクリーム	とりがらスープ ブイヨン しお こしょう	2.2
	むぎごはん			★ ひなまつり ★		むぎごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						648
	ちらしずしのぐ	きんしたまご		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう		しょうゆ さけ す みりん かつおぶし	26.9
水	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき							16.0
	はなふのすましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たまねぎ たけのこ えのきだけ	はなふ		しょうゆ さけ しお かつおぶし	2.1
	ひなまつりデザート					ひしもち			
	こくとういりロールパン					こくとういりロールパン			
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						585
	ぶたにくとごぼうのトマトに	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ ごぼう マッシュルーム にんにく	じゃがいも さとう	なまクリーム あぶら	ケチャップ とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう	23.3
	ビーンズサラダ	きんときまめ			キャベツ えだまめ	さとう	ごま あぶら	りんごす しお こしょう	16.6
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインかんづめ りんごかんづめ				2.3
金	ごはん			★ 6年 リクエストきゅうしゅく ★		ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						622
	こぎつねごはんのぐ	とりにく あぶらあげ			コーン えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ かつおぶし	20.7
	じゃがいものホイル包み					じゃがいものホイルつつみ			21.5
土	ぐたくさんじる	とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう えのきだけ			しょうゆ さけ しお かつおぶし	1.6
	メロン				メロン				
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						674
日	ポークカレー	ぶたにく レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも		カレールー とりがらスープ ソース ケチャップ ワイン ブイヨン しお こしょう	23.3
	ココアまめ	だいず きなこ				かたくりこ さとう	あぶら	ココア しお	19.8
	ごぼうサラダ			チンゲンサイ	ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ しお こしょう	1.8
	むぎごはん					むぎごはん			
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						666
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				あぶら		23.5
	ごしきあえ		ひじき	にんじん みずな	コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま あぶら	す しょうゆ	19.7
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		しょうゆ さけ みりん かつおだし	1.6
水	ロールパン			★ 1～3年 おたんじょうびデザート ★		ロールパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						601
	オムレツケチャップソース	オムレツ				さとう		ケチャップ ソース ワイン	21.4
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも		とりがらスープ ワイン しょうゆ しお ブイヨン こしょう	19.6
	フルーツミックス				みかんかんづめ パインかんづめ ももかんづめ りんごかんづめ				2.5
	こめこおいわいケーキ(幼)					おこめこおいわいケーキ			
火	おたんじょうびデザート					おたんじょうびデザート			

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

★ 献立の詳細が必要な場合は、お問い合わせください。(Tel 38-0390)

★ 油はなたね油を使用しています。

★ スプーンがあると食べやすい献立については スプーンマーク がついています。

日 曜	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実など		
木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						601
	ほっけのピリからソース	ほっけでんぶんつき				さとう	あぶら	しょうゆ す トウバンジャン	26.8
	さといもとこんにゃくのにも	あぶらあげ			こんにゃく	さといも さとう		しょうゆ さけ みりん かつおぶし	16.8
金	みそちゃんこ	とうふ みそ レバーいりにくだんこ		にんじん タアサイ	はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ			かつおぶし	2.0
	ごはん			★ 4～6年 おたんじょうびデザート ★		ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						626
	だいのちゅうかに	とりにく だいのち みそ		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン	22.3
月	だいのちのごまサラダ				だいのち きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお	18.2
	ワントンスープ	とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	にくいりワントン		とりがらスープ さけ しょうゆ しお ブイオン こしょう	1.6
	おたんじょうびデザート					おたんじょうびデザート			
	しょうパン					しょうパン			
火	くろまめきなこクリーム						くろまめきなこクリーム		657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.5
	わかさぎフライ		わかさぎフライ				あぶら		28.6
	アーモンドポテト					じゃがいも さとう	アーモンド ドレッシング	しょうゆ しお	2.5
水	しろいんげんまめとやさいのスープ	しろいんげんまめ ウインナー		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ			とりがらスープ ブイオン しお ブイオン こしょう	
	さくらごはん			★ そつぎょう・しんきゅういわい ★		さくらごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						698
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ	23.8
木	なのはなのあえもの			なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ みりん	24.1
	わかめじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぶかねぎ			しょうゆ さけ しお かつおぶし	2.8
	おいわいデザート					おこめおいわいケーキ			
	りんごチップロールパン					りんごチップロールパン			
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						599
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ				さとう		ケチャップ ソース ブイオン	26.7
	ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう	コーン にんにく		あぶら	しお こしょう しょうゆ	22.0
	たまごスープ	たまご ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム	かたくりこ		とりがらスープ しょうゆ しお ブイオン こしょう	2.6

3がつ こんだてしょうかい

3/2 ひなまつり

3がつ3かの「もものせつく」にちなんだ こんだてです。もものせつくの「もも」はもものはなのことです。いきているあいた、たべものに こまならないようにと「ちらしずし」をたべるふうしゅうがあります。「ひしもち」のいろにも いみが あり、みどりは 木とめぶき、しろは ゆきとだいち、あかは もものはなといのち をあらわしています。どのりょうりにも、おんなのこの すこやかなせいちょうとしあわせをねがう きもちがこめられています。

みどり



しろ



あか



3/4 6年 リクエストきゅうしょく

6ねんせいの そつぎょうをおいおいする リクエストきゅうしょくです。「こぎつねごはんのく」は、キツネがすきだといわれる あぶらあげ と キツネのなきごえとおなじ コーン がはいっていることから なづけられました。人気なおかず「じゃがいものポイルづつみ」、デザートの「メロン」といっしょに おいしくいただきます。

3/16 そつぎょう・しんきゅういわい

みなさんのそつぎょう・しんきゅうを おいおいする こんだてです。ミニやごちゃん「こ」は、さくらごはんです。といた こめに しょうゆ・さけをいれてたいています。わたしたちのすんでいる 遠州地方では、さくらごはん、おさくらとよばれています。たきあがったときに さくらの はなのいろを しているためこのように よばれているといわれています。

きゅうしょくを
ふりかえろう！



□きゅうしょくまえには せっけんで きれいに
手をあらうことが できた。

□ミニやごちゃんの なまえのいみが わかった。

□おさを ただしくならべることが できた。

□マナーをまもって たべることが できた。

□にがてな たべものも がんばって すこしは
たべることが できた。

□かんしゃのきもちをもって のこさず たべる
ことが できた。