

令和5年度

今月の給食目標「1年間の反省をしよう」

3月予定献立表

《各献立名の番号は、同じ番号の食品からできています。》《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》

鹿児島市立玉江小学校

月	火	水	木	金
献立	 <p>3月は、6年生にアンケートを取って、リクエストメニューを献立に取り入れています。 献立名の★印がリクエストメニューです。</p>	<p>【ごはん・パン】</p> <p>1位 きなこ揚げパン 2位 メロンパン 3位 キムチチャーハン</p> <p>【大きなおかず】</p> <p>1位 鶏飯 2位 カレーライス 3位 ABCマカロニスープ</p>	<p>【小さなおかず】</p> <p>1位 からあげ 2位 カップグラタン 3位 春巻き</p> <p>【デザート】</p> <p>1位 フルーツポンチ 2位 クレープ 3位 焼きプリンタルト</p>	<p>1 スプーン ①牛乳</p> <p>②コッペパン ③シチュー ④デコポンサラダ</p> <p>①③ぎゅうにゅう②とりにく ③にんじん・たまねぎ・はくさい ③ブロッコリー ④キャベツ・きゅうり・デコポン・コーン ②パン③じゃがいも・ごむぎ・バター ③なまクリーム④あぶら④はちみつ ③チキンブイヨン④塩・こしょう ④酢・しょうゆ</p> <p>565 kcal 21.8 g 23.2 g</p>
体をつくる食品	4 はし ①牛乳	5 スプーン ①牛乳	6 はし ①牛乳	7 はし ①牛乳
調子を整える食品	②ごはん ③豚汁 ④いわしのしょうが煮 ⑤えんどう豆	②バターロールパン ③★ABCマカロニスープ ④オムレツのきのこソースかけ	②麦ごはん ③マーボー豆腐 ④ツナと野菜の炒め物	②ごはん ③鶏肉と大根の煮物 ④豚みそ
熱や力のもとになる食品	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・あぶらあげ ③みそ④いわし	①ぎゅうにゅう③ベーコン ④たまご	①ぎゅうにゅう③ぎゅうにく・ぶたにく ③とうふ・だいすきミソ④まぐろ	①ぎゅうにゅう③とりにく・あつあげ ③こんぶ④ぶたにく・みそ
調味料	③だいこん・ごぼう・しいたけ・はねぎ ③ふかねぎ・こんにゃく④にんじん ③もやし・しょうが⑤キャベツ	③にんじん・パセリ③④たまねぎ ④マッシュルーム・しめじ ④えのきだけ	③たまねぎ・たけのこ・しいたけ ③えだまめ・にんにく・しょうが ③④にんじん④こまつな・コーン	③にんじん・だいこん・こんにゃく ③しいたけ・いんげん ④にら・しょうが
エネルギー/脂質	611 kcal 22.1 g 24.6 g	602 kcal 22.3 g 24.1 g	644 kcal 27 g 21.7 g	563 kcal 22.4 g 17.7 g
献立	11 スプーン ①牛乳	12 スプーン ①牛乳	13 はし ①牛乳	14 はし ①牛乳
体をつくる食品	②★キムチチャーハン ③(ごはん) ④春雨スープ	②ミルクロールパン ③ミートスパゲッティ ④カラフルサラダ	②親子どんぶり ③(ごはん) ④ひじきの炒り煮	②ごはん ③根菜汁 ④★からあげ ⑤えんどう豆
調子を整える食品	①ぎゅうにゅう②ぶたにく ④かまぼこ・ベーコン・たまご	①②ぎゅうにゅう③ぎゅうにく・ぶたにく ③レンズまめ・チーズ・スキムミルク	①ぎゅうにゅう②とりにく・たまご ④ひじき・さつまいも・あぶらあげ	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・あぶらあげ ③みそ④とりにく
熱や力のもとになる食品	②にんにく・キムチ・えだまめ ②コーン④にんじん ④たまねぎ・こまつな	③にんにく・しめじ・セロリ・パセリ ③にんじん・たまねぎ ④キャベツ・ピーマン・コーン・いんげん	②たまねぎ・しいたけ・はねぎ ③えのきだけ④にんじん ④にんにく・いんげん	③だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ ③れんこん・こんにゃく・はねぎ ③しょうが④にんにく⑤キャベツ・こまつな
調味料	③米②ごまあぶら ④はるさめ	②パン③スパゲッティ ③④あぶら④さとう	③米②でんぶん ②④あぶら・さとう	②米③さといも・ごまあぶら・ごま ④でんぶん・なたねあぶら
エネルギー/脂質	621 kcal 21.9 g 25 g	675 kcal 28.8 g 20.1 g	588 kcal 23.9 g 20.6 g	635 kcal 29.7 g 21.4 g
献立	18 スプーン ①牛乳	19 スプーン ①牛乳	20 春分の日	21 はし ①牛乳
体をつくる食品	②★ポークカレー ③(麦ごはん) ④★フルーツポンチ	②★きなこ揚げパン ③ミートボールのトマトスープ ④★クレープ(乳・卵ぬき)	春分の日	②★鶏飯 ③(ごはん) ④小松葉とウインナーのソテー
調子を整える食品	①ぎゅうにゅう②ぶたにく・レンズまめ ②スキムミルク・チーズ	①ぎゅうにゅう②ぎなこ③ミートボール ③ミートボール(乳・卵ぬき)	かつにち(けいしつ) *3月5日は啓蟄(けいしつ) しそんかいはるようすめざはじ 自然界が春の様子に自覚め始める ころ、冬ごもりしていた虫や、か えるも、動き始めるころとされて います。もう春ですね!!	①ぎゅうにゅう②とりにく・たまご ②のり④ウインナー ②しいたけ・つぼ漬け・しょうが ②はねぎ④にんじん ④コーン・もやし・こまつな
熱や力のもとになる食品	③米・むぎ②じゃがいも・あぶら ④せりー・さとう	②パン・なたねあぶら③さとう ③じゃがいも・あぶら④クレープ	③米②さとう・あぶら ④オリーブオイル	②料理酒・みりん・ガラスープ ②④しょうゆ・塩④こしょう
調味料	②カレーニ・ルウ・塩・こしょう・しょうゆ ②ソース・ケチャップ・チキンブイヨン④白ワイン	③ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう ③チキンブイヨン	507 kcal 22.2 g 11.9 g	
エネルギー/脂質	656 kcal 22.4 g 15 g	640 kcal 20.8 g 26.8 g		

エネルギー・タンパク質・脂肪の量を左から順に表示しております。3・4年生を基準にしています。