



令和4年度 3月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価			
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
1	水	むぎごはん	マーボーとうふ ひじきあえ たんかん	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにく あかだしみそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり たんかん	598	24.4	1.3	
2	木	ごはん	とりにくのレモンソースがけ ツナサラダ やさいスープ アセロラゼリー	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	とりにく ツナ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり レモン コーン だいこん キャベツ セロリ	630	24.9	2.2	
3	金	ちらしずし	さわらのてりやき なばなのこんぶあえ しらたまじる ひなあられ	こめ しらたまもち さとう ひなあられ あぶら ごま	さわら とりにく たまご かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや なばな ごぼう たまねぎ ほししいたけ れんこん しめじ キャベツ	634	24	2.7	
6	月	ごはん	ハンバーグおろしソース ドレッシングサラダ かぼちゃのチャウダー	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな かぼちゃ だいこん たまねぎ キャベツ コーン レモン	651	22.3	2.4	
7	火	メロンパン	とりにくのからあげ げんきサラダ コーンスープ	パン さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	たまご ハム かつおぶし とりにく ベーコン ごま ごまあぶら あぶら	にんじん パセリ きゅうり キャベツ にんにく コーン たまねぎ しょうが	614	24.9	1.9	
8	水	むぎごはん	ビーフカレー ハムサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ハム チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ りんご レモン	625	21.1	1.7	
9	木	むぎごはん	にくうどん レンコンマヨネーズあえ いちご	こめ むぎ うどん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	ぎゅうにく ツナ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー ほしほししいたけ れんこん ごぼう コーン たまねぎ いちご	618	22.1	2.4	
10	金	せきはん	あじフライ ゆずサラダ はるのおすいもの こめこのガトーショコラ	こめ もちこめ あずき パンこ はなふ さとう こめこ あぶら	あじ とりにく ハム とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なばな キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ ゆず	667	25.3	2.5	
13	月	むぎごはん	さけのきのこチーズやき やさいソテー とりごぼうじる	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ あぶらあげ ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ エノキ	604	30.1	1.4	
14	火	ワンローフパン	しろみざかなのピザソースがけ こふきいも ほうれんそうのチャウダー	パン じゃがいも パンこ さとう あぶら	ホキ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう コーン たまねぎ にんにく	627	25.2	3	
15	水	むぎごはん	みそじゃが こまつなのおひたし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こめみそ あつあげ かつおぶし あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく たまねぎ ほしほししいたけ もやし しょうが	586	21	1.8	
16	木	なのはなごはん	とりにくとだいこんのもの きゅうりとわかめのすのもの こめこのみかんタルト	こめ こめこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまご とりにく こうやとうふ	にんじん なばな コーン だいこん しょうが キャベツ たまねぎ だいこんは きゅうり えだまめ	671	22.2	2.8	
20	月	バターライス	バターライスクリームソースがけ トマトオムレツ アーモンドサラダ	こめ さとう こむぎこ アーモンド バター あぶら	とりにく たまご ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ しめじ たまねぎ レモン	643	22.7	1.6	
21	火	しゅんぶんのひ								
22	水	むぎごはん	さばのカレーに きりぼしだいこんのいために こまつなのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら	さば あぶらあげ とりにく とうふ あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ほしほししいたけ たまねぎ エノキ きりぼしだいこん	608	24.5	2.4	
23	木	むぎごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり ごぼうとちくわのサラダ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな しめじ たまねぎ ごぼう りんご	603	17.6	1.7	
24	金	ご飯	とんかつ くきわかめのあえもの けんちんじる こめこのクレープ	こめ じゃがいも パンこ こめこ さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とうふ ツナ とりにく ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ こんにゃく ほしほししいたけ ごぼう きゅうり	679	22.7	1.8	

3月のこんだて

- 2日 9ねんせいのリクエストきゅうしょく
- 3日 わしょくのひ ぎょうじしょく「ひなまつり」
- 6日 しょうがくぶきゅうしょくアンケートのこんだて
- 7日 ちゅうがくぶリクエストきゅうしょく
- 10日 9ねんせい おいおいきゅうしょく
- 16日 しょくいくのひ(とうほうこんだて) はるのおとづれ「なばな」
- 6ねんせい おいおいきゅうしょく



今月のうまか〜!とうほうしょくざい

こめ チンゲンサイ ほししいたけ こめみそ
あわせみそ こいくちしょうゆ



ありがとうございました



今年度も大変お世話になりました。給食室では、安心安全でおいしい給食をめざして毎日努めてきました。子どもたちからの「おいしかった」という言葉が大きな励みとなっています。来年度もどうぞよろしく願いいたします。