



3月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
1	木	コッペパン 牛乳 ジャム からあげ コーンサラダ もやしスープ	食育week 1~12日 お誕生日おめでとう給食	パン ジャム はるさめ	油	からあげ ぶたにく	牛乳 ブロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ コーン もやし しめじ	幼483 小642 中795	
2	金	ごはん 牛乳 とうふナゲット ☆青菜と油揚げの煮物 豚汁	食卓図鑑2016より ☆藤田地区の樋口さん	ごはん じゃがいも	油 ごま	とうふナゲット あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 あおな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	幼458 小— 中773	小学校
5	月	ごはん 牛乳 ちらしずしの具 さわらみそマヨ焼き すまし汁	桃の節句給食	ごはん はるさめ	ごま マヨネーズ	あぶらあげ さわら とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん かんぴょう しいたけ ねぎ	幼474 小608 中747	
6	火	ソフトメン 牛乳 山菜うどん汁 もちいなり ごぼうとくきわかめのサラダ	かみかみ給食	めん もち	油	ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ごぼう わらび ぜんまい たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし	幼504 小567 中731	
7	水	ごはん 牛乳 なつとう 野菜ソテー ◎けんちん汁	◎神奈川県郷土食	ごはん きとも	油 ごま油	なつとう ぶたにく とうふ	牛乳 ピーマン にんじん ほうれんそう	もやし はくさい だいこん ねぎ しいたけ	幼466 小598 中763	
8	木	コッペパン 牛乳 ジャム たこナゲット ブロッコリーサラダ ☆バスダミートソース	食卓図鑑2016より ☆藤田地区の山田さん	パン スバゲッティ ジャム	ドレッシング 油	たこナゲット ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん コーン もやし たまねぎ セロリ	幼573 小673 中—	中学校
9	金	♡救給カレーライス 牛乳 ジャーマンポテト とうふスープ (中)焼きおにぎり	♡防災カレーライス給食	ごはん じゃがいも やきおにぎり	油	ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん パセリ	たまねぎ コーン ねぎ	幼496 小574 中750	
12	月	ごはん 牛乳 つぼづけ はるさめサラダ ハヤシシチュー ブチレアチーズ	卒業祝い給食	ごはん じゃがいも はるさめ	油	ちくわ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん つぼづけ もやし きゅうり たまねぎ セロリ グリンピース	幼535 小665 中839	
13	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム ハンバーグ 海そうサラダ キャロットスープ		パン	油 チョコクリーム	ハンバーグ とりにく	牛乳 わかめ	パセリ にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ	幼519 小646 中—	中学校
14	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ		ごはん はるさめ	ごま油 油	とうふ ぶたにく とりにく	牛乳 にんじん	ねぎ しいたけ もやし オレンジ	幼— 小567 中725	幼稚園 中学3年
15	木	コッペパン 牛乳 ジャム グラタン サラダ コンソメスープ		パン マカロニ じゃがいも ジャム	バター 油	ぶたにく ちくわ ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ きゅうり	幼— 小— 中723	幼稚園 小学校 中学3年
16	金	ごはん 牛乳 ひじき五目ソテー 野菜はるまき 油揚げみそ汁		ごはん	油	ぶたにく あぶらあげ きつまあげ	牛乳 ひじき ピーマン にんじん	もやし キャベツ	幼— 小633 中785	幼稚園 中学3年
19	月	ごはん 牛乳 厚焼たまご にくじゃが わかめみそ汁	みんなで食べる国見の日	ごはん じゃがいも	油	あつやきたまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん	幼— 小575 中720	幼稚園 中学3年
20	火	コッペパン 牛乳 ピーナッツクリーム チキンレバーナゲット おかずやきそば とうふスープ		パン メン じゃがいも	油 ピーナッツ	チキンレバー ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん	ピーマン にんじん もやし キャベツ だいこん	幼— 小619 中798	幼稚園 中学3年

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく室 g	脂質 g	炭水化合物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小609	21.4	21.4	82.3	324	3.8	2.7
中766	25.4	24.1	111.9	347	4.9	3.3
幼500	17.4	18.3	64.9	273	2.7	2.1

一年間を ふりかえってみましょう

①毎日朝食を
たべた



②一日三食
のこさないでたべた



③間食は時間を
きめてたべた



④食品をバランス
よくたべた



⑤感謝して
たべた



⑥よくかんで
たべた



⑦～ながらたべを
しなかつた



⑧塩分・脂質・糖分が多い
お菓子はすこしだけたべた



⑨きれいなものでも
すこしはたべた



⑩みんなで仲良く
たべた



