



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	からだのちよよしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み		
2	月	ごはん 牛乳 ちらしずしの具 白身魚フライ野菜あんかけ すまし汁	[桃の節句給食]	ごはん はるさめ こむぎこ でんぶふん	油 ごま	あぶらあげ とうふ とりこ	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ かんぴょう もやし しいたけ ながねぎ グリンピース えのきたけ	幼534 小625 中781	
3	火	コッペパン 牛乳 ジャム クロquette 野菜サラダ クリームスープ		パン じゃがいも クロquette ジャム	油	とりこ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	幼571 小655 中810	
4	水	ごはん 牛乳 とりごまだれがけ つけあわせサラダ いら玉汁	[ふくしまっ子ごはんコンテスト] 応募作品から 国見小5年 佐藤由紀乃さんの 「いら玉汁とつけあわせサラダ朝食」	ごはん ごま さとう	油 ごま油	とりこ たまご とうふ	牛乳 にんじん	きゅうり コーン キャベツ	幼522 小630 中 -	中学校
5	木	キャロットパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ こんにやく海藻サラダ 豆乳スープ	[小学6年バイキング給食]	パン じゃがいも	油 バター	ハンバーグ ちくわ 豆乳 ウインナー	牛乳 わかめ	トマト にんじん たまねぎ きゅうり コーン	幼535 小590 中 -	中学校
6	金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 小松菜と油揚げのにびだし 野菜スープ	[ふくしまっ子ごはんコンテスト] 応募作品から 国見小5年 村木智洋さんの	ごはん	油	とうふ ぶたにく とりこ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン キャベツ コーン たまねぎ えだまめ	幼526 小629 中 -	中学校
9	月	♡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)キャロットパン	♡防災カレーライス給食	ごはん じゃがいも (中)パン	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 しいたけ ながねぎ	幼503 小546 中762	
10	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム グラタン コーンサラダ もやしスープ	[お誕生日おめでと給食]	パン マカロニ じゃがいも	油 チョコ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ コーン もやし しめじ	幼506 小602 中783	
11	水	麦ごはん 牛乳 小松菜サラダ みんな元気でまた会おうのおわカレー くだもの(いちご)		米 麦 じゃがいも	油	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ グリンピース セロリー いちご	幼574 小683 中833	
12	木	コッペパン ジャム 牛乳 たこナゲット ブロッコリーサラダ おかずパスタミートソース		パン スパゲッティ 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 トマト コーン もやし たまねぎ セロリ	幼603 小671 中883	
13	金	ごはん 牛乳 国見納豆 ☆切りこんぶ料理 ◎おきりこみ	[みんなで食べる国見の日] 食卓図鑑☆国見町婦人会 と [◎群馬県郷土料理]	ごはん めん きといも	油	とりこ さつまあげ なとう あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん ほうきさい ながねぎ しいたけ こんにやく	幼539 小654 中 -	中学校
16	月	ごはん 牛乳 マーボードーフ 春雨スープ くだもの(でこぼん)		ごはん はるさめ	ごま油 油	とうふ ぶたにく とりこ	牛乳	にんじん にら ながねぎ しいたけ もやし でこぼん	幼 - 小627 中765	幼稚園 中学3年
17	火	黒パン 牛乳 オムレツ ポテトサラダ わかめスープ		くろパン じゃがいも ごま	油	とうふ ぶたにく ハム たまご	牛乳 わかめ	にんじん トマト きゅうり コーン もやし たまねぎ キャベツ	幼 - 小 - 中812	幼稚園 小学校 中学3年
18	水	ごはん 牛乳 焼き魚(メバル) いそあえ 根菜汁		ごはん	油	メバル とりこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ ごぼう ながねぎ こんにやく	幼 - 小658 中827	幼稚園 中学3年
19	木	ちゅうかメン 牛乳 あげぎょうざ 春雨サラダ みそラーメンかけ汁		ちゅうかメン こむぎこ はるさめ	油 ごま ごま油	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん にら キャベツ もやし きゅうり ながねぎ しょうが にんにく コーン メンマ	幼 - 小667 中857	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小634	23.7	20.4	83.9	342	4.3	2.1
中819	29.1	21.3	113.6	397	5.7	2.5
幼541	19.5	17.4	66.4	290	3.6	1.5

一年間を ふりかえってみましょう

①毎日朝食を
食べた



②一日三食
のこさないで食べた



③間食は時間を
きめて食べた



④食品をバランス
よく食べた



⑤感謝して
食べた



⑥よくかんで
食べた



⑦～ながらたべを
しなかった



⑧塩分・脂質・糖分が多い
お菓子はすこしだけ食べた



⑨きれいなものでも
すこしは食べた



⑩みんなで仲良く
食べた

