

3月 給食献立表

令和8年

未満児

| 日 | 曜 | 朝おやつ | 昼 | 夕おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|---------------|---|-------------------|---------------------------|---|---|--------------------------------|
| 2 | 月 | ぼたぼた焼 牛乳 | ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆和え 小松菜の味噌汁 黄桃缶 | ミルク蒸しパン 麦茶 | 牛乳・豚肉・納豆・かつお節・味噌・卵 | ぼたぼた焼・米・片栗粉 ホットケーキミックス・砂糖・油 | しょうが・もやし・ほうれん草・人参 きゅうり・小松菜・白ねぎ・たまねぎ 黄桃缶詰 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8 |
| 3 | 火 | ばかうけ 牛乳 | ひなまつりちらし寿司 鯖の照り焼き シルバーサラダ お麩のすまし汁 りんご | ひなあられ カルピス | 牛乳・鶏肉・油揚げ・錦糸卵 さば・ハム | ばかうけ・米・砂糖・油・ごま・はるさめ マヨネーズ・花麩 ひなあられ | しいたけ・人参・きぬさや・キャベツ・きゅうり 玉葱・ほうれん草・りんご | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 4 | 水 | ハッピーターン 牛乳 | ミートソーススパゲティ さつま芋サラダ コンソメスープ パナナ | おなかおにぎり 麦茶 | 牛乳・豚肉・ハム・糸かつお節 | パッパターンのスパゲティ・砂糖 さつまいも マヨネーズ・米・ごま | たまねぎ・人参・しめじ・トト きゅうり・キャベツ・もやし・わかめ・バナナ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.3 |
| 5 | 木 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのサラダ けんちん汁 オレンジ | マシュマロサンド 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・油揚げ | 三幸ぱりんこ・米・砂糖・ごま・油 さといも・ごま油・マシュマロ クラッカー | ひじき・もやし・きゅうり・人参・ごぼう 白ねぎ・大根・オレンジ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 6 | 金 | 星たべよ 牛乳 | わかめごはん 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え コンソメスープ フルーツ缶 | ミルクもち 麦茶 | 牛乳・鶏肉・きな粉 | 星たべよ・米・砂糖・片栗粉・油 ごま油 | キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 たまねぎ・ほうれん草・フルーツカクテル みかん缶詰 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.4 |
| 7 | 土 | ぼたぼた焼 | ナポリタン コンソメスープ | チョコスクッキー | ハム・ベーコン | ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・チョコレート | たまねぎ・緑ピーマン・わかめ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 9 | 月 | 雪の宿 牛乳 | ごはん カレイの和風ステーキ 根菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 パイン缶 | パウンドケーキ 麦茶 | 牛乳・カレイ・鶏肉・味噌・卵 | 雪の宿・米・砂糖・さといも じゃがいも・ホットケーキミックス・油 | たまねぎ・大根・ごぼう・人参・しいたけ ほうれん草・白ねぎ・パイン缶詰 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.7 |
| 10 | 火 | 星たべよ 牛乳 | ごはん カレー風味焼き わかめサラダ 中華スープ オレンジ | お麩スナック 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐 | 星たべよ・米・油・砂糖・ごま・麩 バター | わかめ・もやし・キャベツ・きゅうり・小松菜 白ねぎ・オレンジ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.3 |
| 11 | 水 | ソフトサラダ 牛乳 | たぬきうどん チーズささみフライ マゼアンサラダ パナナ | 鮭おにぎり 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ささみ・チーズ・ハム 鮭フレーク | ソフトサラダ せんべい・うどん・天かす・油 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま | ほうれん草・白菜・人参 しいたけ・きゅうり・バナナ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 12 | 木 | ばかうけ 牛乳 | ごはん ハンバーグ シーザーサラダ風 コンソメスープ いちごゼリー | ロールケーキ りんごジュース | 牛乳・ベーコン・チーズ 卵 | ばかうけ・米・砂糖・マヨネーズ カブゼリーの素・ロースキ | スイートコーン・キャベツ・きゅうり・人参・わかめ もやし・たまねぎ・りんごジュース | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 13 | 金 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 春雨の和え物 お麩のすまし汁 りんご缶 | みかんゼリー 麦茶 | 牛乳・豚肉・味噌 | 三幸ぱりんこ・米・ごま油・はるさめ 砂糖・麩・カブゼリーの素 | キャベツ・人参・緑ピーマン・もやし・きゅうり たまねぎ・ほうれん草・りんご缶・みかん | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 14 | 土 | ばかうけ | チキンライス コンソメスープ | カスタードケーキ | 鶏肉・エダムチーズ・卵 | ばかうけ・米・ラード・砂糖・油 カスタードケーキ | たまねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6 |
| 16 | 月 | ハッピーターン 牛乳 | ごはん 鯖のおろし煮 納豆サラダ 豚汁 フルーツ缶 | のり塩ポテト 麦茶 | 牛乳・さば・納豆 豚肉・豆腐・味噌 | パッパターンの米・砂糖・マヨネーズ フライドポテト・油 | 大根・もやし・ほうれん草・人参・きゅうり ごぼう・白ねぎ・フルーツカクテル みかん缶詰・青粉 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6 |
| 17 | 火 | ぼたぼた焼 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ かき玉スープ オレンジ | 手作りちんすこう 麦茶 | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ・卵 | ぼたぼた焼・米・油・砂糖・片栗粉 ごま・小麦粉 | たまねぎ・しいたけ・もやし きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・オレンジ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6 |
| 18 | 水 | 星たべよ 牛乳 | ロールパン ポテトグラタン 胡麻ネーズ和え コンソメスープ パナナ | 揚げ玉おにぎり 麦茶 | 牛乳・鶏肉・チーズ・ハム | 星たべよ・ロールパン・じゃがいも パン粉・マヨネーズ・ごま・米・天かす | たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・グリーンピース スイートコーン・人参・バナナ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.8 |
| 19 | 木 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 親子煮 蒸し鶏のサラダ じゃがいもの味噌汁 りんご | プリン 麦茶 | 牛乳・鶏肉・卵・蒸し鶏・味噌 | 三幸ぱりんこ・米・砂糖・ごま じゃがいも プリンMixU | たまねぎ・キャベツ・もやし きゅうり・人参・ほうれん草・白ねぎ・りんご | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.7 |
| 23 | 月 | 星たべよ 牛乳 | ごはん 白身魚フライ ひじき炒め煮 味噌汁 黄桃缶 | フレンチトースト 麦茶 | 牛乳・たら・刻み揚げ・味噌 卵 | 星たべよ・米・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・食パン | ひじき・しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・白ねぎ 黄桃缶詰 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 24 | 火 | ソフトサラダ 牛乳 | ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ オレンジ | ムース 麦茶 | 牛乳・豚肉・なたと・ツナ | ソフトサラダ せんべい・米・砂糖・油 マヨネーズ・デザートムス | 白菜・たまねぎ・人参・しいたけ・ブロッコリー スイートコーン・もやし・ほうれん草・白ねぎ オレンジ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 25 | 水 | ハッピーターン 牛乳 | 豚南蛮うどん とり天 キャベツともやしの和え物 バナナ | 青菜おにぎり 麦茶 | 牛乳・豚肉・鶏肉 | パッパターンのうどん・片栗粉・ごま油 米・ごま | 人参・しいたけ・ほうれん草・白ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布・バナナ たまねぎ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 26 | 木 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 鶏の松風焼き 切干大根の旨煮 すまし汁 りんご | 手作りクッキー 麦茶 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | 三幸ぱりんこ・米・砂糖・油・ごま 小麦粉・バター | 人参・切干大根 しいたけ・たまねぎ・わかめ・りんご | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6 |
| 27 | 金 | ぼたぼた焼 牛乳 | カレーライス 南瓜サラダ わかめスープ フルーツ缶 | サッポロポテト 麦茶 | 牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム・豆腐 | ぼたぼた焼・米・じゃがいも・油 マヨネーズ・オリーブオイル | たまねぎ・人参・南瓜・きゅうり・わかめ 白ねぎ・フルーツカクテル・みかん缶詰 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 28 | 土 | 雪の宿 | 焼きそば 中華スープ | パウムクーヘン | 豚肉 | 雪の宿・焼きそば・油・パプリカ・パン | キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.5 |
| 30 | 月 | ばかうけ 牛乳 | ごはん 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの味噌汁 りんご缶 | きな粉揚げパン 麦茶 | 牛乳・たら・豚肉・味噌・きな粉 | ばかうけ・米・片栗粉・油・砂糖・麩 ロールパン | たまねぎ・人参・ごぼう なす・ほうれん草 りんご缶 | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6 |
| 31 | 火 | ぼたぼた焼 牛乳 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ジャーマンポテト すまし汁 オレンジ | マシュマロフレーク 麦茶 | 牛乳・鶏肉・味噌・ベーコン | ぼたぼた焼・米・砂糖・ごま じゃがいも・マシュマロ コーンフレーク・バター | たまねぎ・大根・人参・白ねぎ・わかめ オレンジ | 174kcal (kcal) 食塩相当量(g) 1.6 |

☆今月の平均給食と栄養量☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 490 kcal | 17.8 g | 17.8 g | 183 mg | 2.2 mg | 185 µg | 0.28 mg | 0.35 mg | 30 mg |

3月 給食献立表

令和8年

未満児(たんぼぼ・もも)

| 日 | 曜 | 朝おやつ | 昼 | 夕おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|---------------|---|-------------------|---------------------------|---|--|--------------------------------|
| 2 | 月 | ぼたぼた焼 牛乳 | ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆和え 小松菜の味噌汁 黄桃缶 | ミルク蒸しパン 麦茶 | 牛乳・豚肉・納豆・かつお節・味噌・卵 | ぼたぼた焼・米・片栗粉 ホットケーキミックス・砂糖・油 | たまねぎ・しょうが・もやし・ほうれん草・人参 きゅうり・小松菜・白ねぎ 黄桃缶詰 | I科*-(kcal) 524 食塩相当量(g) 1.8 |
| 3 | 火 | ばかうけ 牛乳 | ひなまつりちらし寿司 鯖の照り焼き シルバーサラダ お麩のすまし汁 りんご | ひなあられ カルピス | 牛乳・鶏肉・油揚げ・錦糸卵 さば・ハム | ばかうけ・米・砂糖・油・ごま・はるさめ マヨネーズ・花麩 ひなあられ | しいたけ・人参・きぬさや・キャベツ・きゅうり たまねぎ・ほうれん草・りんご | I科*-(kcal) 518 食塩相当量(g) 1.5 |
| 4 | 水 | ハッピーターン 牛乳 | ミートソーススパゲティ さつま芋サラダ コンソメスープ パナナ | おなかおにぎり 麦茶 | 牛乳・豚肉・ハム・糸かつお節 | パ*ビ*ター*ン・スパゲティ・砂糖 さつま芋 マヨネーズ・米・ごま | たまねぎ・人参・しめじ・トト きゅうり・キャベツ・もやし・わかめ・バナナ | I科*-(kcal) 512 食塩相当量(g) 1.3 |
| 5 | 木 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのサラダ けんちん汁 みかん缶 | マシュマロサンド 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・油揚げ | 三幸ぱりんこ・米・砂糖・ごま・油 さといも・ごま油・マシュマロ クラッカー | ひじき・もやし・きゅうり・人参・ごぼう 白ねぎ・大根・みかん | I科*-(kcal) 415 食塩相当量(g) 1.5 |
| 6 | 金 | 星たべよ 牛乳 | わかめごはん 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え コンソメスープ フルーツ缶 | ミルクもち 麦茶 | 牛乳・鶏肉・きな粉 | 星たべよ・米・砂糖・片栗粉・油 ごま油 | キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 たまねぎ・ほうれん草・フルーツカクテル みかん缶詰 | I科*-(kcal) 438 食塩相当量(g) 1.4 |
| 7 | 土 | ぼたぼた焼 | ナポリタン コンソメスープ | チョコスクッキー | ハム・ベーコン | ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・チョコレート | たまねぎ・緑ピーマン・わかめ | I科*-(kcal) 419 食塩相当量(g) 1.5 |
| 9 | 月 | 雪の宿 牛乳 | ごはん カレイの和風ステーキ 根菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 パイン缶 | パウンドケーキ 麦茶 | 牛乳・カレイ・鶏肉・味噌・卵 | 雪の宿・米・砂糖・さといも じゃがいも・ホットケーキミックス・油 | たまねぎ・大根・ごぼう・人参・しいたけ ほうれん草・白ねぎ・パ*イ*ン*缶詰 | I科*-(kcal) 486 食塩相当量(g) 1.7 |
| 10 | 火 | 星たべよ 牛乳 | ごはん 鶏肉のカレー風味焼き わかめサラダ 中華スープ みかん缶 | お麩スナック 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐 | 星たべよ・米・油・砂糖・ごま・麩 バター | わかめ・もやし・キャベツ・きゅうり・小松菜 白ねぎ・みかん | I科*-(kcal) 445 食塩相当量(g) 1.3 |
| 11 | 水 | ソフトサラダ 牛乳 | たぬきうどん チーズささみフライ マゼアンサラダ パナナ | 鮭おにぎり 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ささみ・チーズ・ハム 鮭フレーク | ソフト*ラ*ダ* せんべい・うどん・天かす・油 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま | ほうれん草・白菜・人参 しいたけ・きゅうり・バナナ | I科*-(kcal) 565 食塩相当量(g) 1.5 |
| 12 | 木 | ばかうけ 牛乳 | ごはん ハンバーグ シーザーサラダ風 コンソメスープ いちごゼリー | ロールケーキ りんごジュース | 牛乳・ベーコン・チーズ 卵* | ばかうけ・米・砂糖・マヨネーズ ｶｯﾌﾟ*ﾍﾞﾘｰ*の*素*・ｸﾞﾗﾝ*ｼﾞｬｰ | ｽｲｯﾁ*ｵﾝ*・ｷﾞﾔ*ﾍﾞｯ*・ｷﾞﾔ*ﾍﾞｯ*・人参・わかめ もやし・たまねぎ・りんご*ｼﾞｬｰ | I科*-(kcal) 491 食塩相当量(g) 1.5 |
| 13 | 金 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 春雨の和え物 お麩のすまし汁 りんご缶 | みかんゼリー 麦茶 | 牛乳・豚肉・味噌 | 三幸ぱりんこ・米・ごま油・はるさめ 砂糖・麩・ｶｯﾌﾟ*ﾍﾞﾘｰ*の*素 | キャベツ・人参・緑ピーマン・もやし・きゅうり たまねぎ・ほうれん草・りんご缶・みかん | I科*-(kcal) 429 食塩相当量(g) 1.5 |
| 14 | 土 | ばかうけ | チキンライス コンソメスープ | カスタードケーキ | 鶏肉・エダムチーズ・卵 | ばかうけ・米・ラード・砂糖・油 ｶﾞｰﾄﾞ*ｸﾞｰｷ | たまねぎ・人参・ｸﾞﾘﾝ*ﾍﾞｯ*・ほうれん草 | I科*-(kcal) 473 食塩相当量(g) 1.6 |
| 16 | 月 | ハッピーターン 牛乳 | ごはん 鯖のおろし煮 納豆サラダ 豚汁 フルーツ缶 | のり塩ポテト 麦茶 | 牛乳・さば・納豆 豚肉・豆腐・味噌 | パ*ビ*ター*ン・米・砂糖・マヨネーズ ﾌﾗｲﾄﾞ*ﾍﾞﾄﾞ*・油 | 大根・もやし・ほうれん草・人参・きゅうり ごぼう・白ねぎ・フルーツカクテル みかん缶詰・青粉 | I科*-(kcal) 521 食塩相当量(g) 1.6 |
| 17 | 火 | ぼたぼた焼 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ かき玉スープ みかん缶 | 手作りちんすこう 麦茶 | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ・卵 | ぼたぼた焼・米・油・砂糖・片栗粉 ごま・小麦粉 | たまねぎ・しいたけ・もやし きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・みかん | I科*-(kcal) 507 食塩相当量(g) 1.6 |
| 18 | 水 | 星たべよ 牛乳 | ロールパン ポテトグラタン 胡麻ネーズ和え コンソメスープ パナナ | 揚げ玉おにぎり 麦茶 | 牛乳・鶏肉・チーズ・ハム | 星たべよ・ロールパン・じゃがいも パン粉・マヨネーズ・ごま・米・天かす | たまねぎ・しめじ・ﾌﾞﾗｯﾄﾞ*・ｶﾞﾌﾞ* ｽｲｯﾁ*ｵﾝ*・人参・バナナ | I科*-(kcal) 544 食塩相当量(g) 1.8 |
| 19 | 木 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 親子煮 蒸し鶏のサラダ じゃがいもの味噌汁 りんご | プリン 麦茶 | 牛乳・鶏肉・卵・蒸し鶏・味噌 | 三幸ぱりんこ・米・砂糖・ごま じゃがいも プリンMixU | たまねぎ・キャベツ・もやし きゅうり・人参・ほうれん草・白ねぎ・りんご | I科*-(kcal) 494 食塩相当量(g) 1.7 |
| 23 | 月 | 星たべよ 牛乳 | ごはん 白身魚フライ ひじき炒め煮 味噌汁 黄桃缶 | フレンチトースト 麦茶 | 牛乳・たら・刻み揚げ・味噌 牛乳・卵 | 星たべよ・米・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・食パン | ひじき・しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・白ねぎ 黄桃缶詰 | I科*-(kcal) 439 食塩相当量(g) 1.5 |
| 24 | 火 | ソフトサラダ 牛乳 | ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ みかん缶 | ムース 麦茶 | 牛乳・豚肉・なたと・ツナ | ソフト*ラ*ダ* せんべい・米・砂糖・油 マヨネーズ・ﾃﾞ*ﾞ*ﾞ*ﾄﾞ*ﾑ*ｽ | 白菜・たまねぎ・人参・しいたけ・ﾌﾞﾗｯﾄﾞ* ｽｲｯﾁ*ｵﾝ*・もやし・ほうれん草・白ねぎ みかん | I科*-(kcal) 483 食塩相当量(g) 1.5 |
| 25 | 水 | ハッピーターン 牛乳 | 豚南蛮うどん とり天 キャベツともやしの和え物 バナナ | 青菜おにぎり 麦茶 | 牛乳・豚肉・鶏肉 | パ*ビ*ター*・うどん・片栗粉・ごま油 米・ごま | たまねぎ・人参・しいたけ・ほうれん草・白ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布・バナナ | I科*-(kcal) 487 食塩相当量(g) 1.5 |
| 26 | 木 | ぱりんこ 牛乳 | ごはん 鶏の松風焼き 切干大根の旨煮 すまし汁 りんご | 手作りクッキー 麦茶 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | 三幸ぱりんこ・米・砂糖・油・ごま 小麦粉・バター | 人参・切干大根 しいたけ・たまねぎ・わかめ・りんご | I科*-(kcal) 505 食塩相当量(g) 1.6 |
| 27 | 金 | ぼたぼた焼 牛乳 | カレーライス 南瓜サラダ わかめスープ フルーツ缶 | サッポロポテト 麦茶 | 牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム・豆腐 | ぼたぼた焼・米・じゃがいも・油 マヨネーズ・ｸﾞﾗﾝ*ﾍﾞｯ*ﾄ | たまねぎ・人参・南瓜・きゅうり・わかめ 白ねぎ・フルーツカクテル・みかん缶詰 | I科*-(kcal) 540 食塩相当量(g) 1.5 |
| 28 | 土 | 雪の宿 | 焼きそば 中華スープ | パウムクーヘン | 豚肉 | 雪の宿・焼きそば・油・ｸﾞﾗﾝ*ﾍﾞｯ* ｸﾞﾗﾝ*ﾍﾞｯ* | キャベツ・人参・もやし・青粉 ほうれん草・たまねぎ | I科*-(kcal) 469 食塩相当量(g) 1.5 |
| 30 | 月 | ばかうけ 牛乳 | ごはん 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの味噌汁 りんご缶 | きな粉揚げパン 麦茶 | 牛乳・たら・豚肉・味噌・きな粉 | ばかうけ・米・片栗粉・油・砂糖・麩 ロールパン | もやし・たまねぎ・人参・ごぼう なす・ほうれん草 りんご缶 | I科*-(kcal) 553 食塩相当量(g) 1.6 |
| 31 | 火 | ぼたぼた焼 牛乳 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ジャーマンポテト すまし汁 みかん缶 | マシュマロフレーク 麦茶 | 牛乳・鶏肉・味噌・ベーコン | ぼたぼた焼・米・砂糖・ごま じゃがいも・マシュマロ クーンフレーク・バター | たまねぎ・大根・人参・白ねぎ・わかめ みかん缶詰 | I科*-(kcal) 453 食塩相当量(g) 1.6 |

☆今月の平均給食と栄養量☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 488 kcal | 17.7 g | 17.8 g | 181 mg | 2.2 mg | 186 µg | 0.27 mg | 0.35 mg | 26 mg |

3月 給食献立表

令和8年

以上児

| 日 | 曜 | 朝おやつ | 昼 | 夕おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|-------|---|-------------------|---------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| 2 | 月 | 牛乳 | ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆和え 小松菜の味噌汁 黄桃缶 | ミルク蒸しパン 麦茶 | 牛乳・豚肉・納豆・かつお節・味噌・卵 | 米・片栗粉・ホットケーキミックス・砂糖 油 | しょうが・もやし・ほうれん草・人参 きゅうり・小松菜・白ねぎ・たまねぎ 黄桃缶詰 | 174kcal (kcal) 620 食塩相当量(g) 1.9 |
| 3 | 火 | 牛乳 | ひなまつりちらし寿司 鯖の照り焼き シルバーサラダ お麩のすまし汁 りんご | ひなあられ カルピス | 牛乳・鶏肉・油揚げ・錦糸卵 さば・ハム | 米・砂糖・油・ごま・はるさめ マヨネーズ・花麩 ひなあられ | しいたけ・人参・きぬさや・キャベツ・きゅうり たまねぎ・ほうれん草・りんご | 174kcal (kcal) 508 食塩相当量(g) 1.5 |
| 4 | 水 | 牛乳 | ミートソースパグティ さつま芋サラダ コンソメスープ パナナ | おかかおにぎり 麦茶 | 牛乳・豚肉・ハム・糸かつお節 | スパゲティ・砂糖 さつまいも マヨネーズ・米・ごま | たまねぎ・人参・しめじ・トト きゅうり・キャベツ・もやし・わかめ・バナナ | 174kcal (kcal) 614 食塩相当量(g) 1.3 |
| 5 | 木 | 牛乳 | ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのサラダ けんちん汁 オレンジ | マシュマロサンド 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・油揚げ | 米・砂糖・ごま・油・さいとも・ごま油 マシュマロ・クラッカー | ひじき・もやし・きゅうり・人参・ごぼう 白ねぎ・大根・オレンジ | 174kcal (kcal) 507 食塩相当量(g) 1.5 |
| 6 | 金 | 牛乳 | わかめごはん 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え コンソメスープ フルーツ缶 | ミルクもち 麦茶 | 牛乳・鶏肉・きな粉 | 米・砂糖・片栗粉・油・ごま油 | キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 たまねぎ・ほうれん草・フルーツカクテル みかん缶詰 | 174kcal (kcal) 507 食塩相当量(g) 1.4 |
| 7 | 土 | ぼたぼた焼 | ナポリタン コンソメスープ | チョコスッッキー | ハム・ベーコン | ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・チョコケキ | たまねぎ・緑ピーマン・わかめ | 174kcal (kcal) 489 食塩相当量(g) 1.5 |
| 9 | 月 | 牛乳 | ごはん カレイの和風ステーキ 根菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 パイン缶 | パウンドケーキ 麦茶 | 牛乳・カレイ・鶏肉・味噌・卵 | 米・砂糖・さいとも・じゃがいも ホットケーキミックス・油 | たまねぎ・大根・ごぼう・人参・しいたけ ほうれん草・白ねぎ・パイン缶詰 | 174kcal (kcal) 550 食塩相当量(g) 1.7 |
| 10 | 火 | 牛乳 | ごはん 鶏肉のカレー風味焼き わかめサラダ 中華スープ オレンジ | お麩スナック 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐 | 米・油・砂糖・ごま・麩・バター | わかめ・もやし・キャベツ・きゅうり・小松菜 白ねぎ・オレンジ | 174kcal (kcal) 520 食塩相当量(g) 1.3 |
| 11 | 水 | 牛乳 | たぬきうどん チーズささみフライ マゼランサラダ パナナ | 鮭おにぎり 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ささみ・チーズ・ハム 鮭フレーク | うどん・天かす・油・じゃがいも マヨネーズ・米・ごま | ほうれん草・白菜・人参 しいたけ・きゅうり・バナナ | 174kcal (kcal) 608 食塩相当量(g) 1.6 |
| 12 | 木 | 牛乳 | ごはん ハンバーグ シーザーサラダ風 コンソメスープ いちごゼリー | ロールケーキ りんごジュース | 牛乳・ベーコン・チーズ 卵 | 米・砂糖・マヨネーズ・ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素 ロールケーキ | ｽｲｰﾄｺﾝ・ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ・ｷﾞﾔうり・人参・わかめ もやし・たまねぎ・りんごジュース | 174kcal (kcal) 611 食塩相当量(g) 1.9 |
| 13 | 金 | 牛乳 | ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 春雨の和え物 お麩のすまし汁 りんご缶 | みかんゼリー 麦茶 | 牛乳・豚肉・味噌 | 米・ごま油・はるさめ・砂糖・麩 ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素 | キャベツ・人参・緑ピーマン・もやし・きゅうり たまねぎ・ほうれん草・りんご缶詰・みかん | 174kcal (kcal) 539 食塩相当量(g) 1.5 |
| 14 | 土 | ばかうけ | チキンライス コンソメスープ | カスタードケーキ | 鶏肉・エダムチーズ・卵 | ばかうけ・米・ラード・砂糖・油 ｶｯﾌﾟﾄﾞｰｷｰ | たまねぎ・人参・グリルピーズ・ほうれん草 | 174kcal (kcal) 507 食塩相当量(g) 1.6 |
| 16 | 月 | 牛乳 | ごはん 鯖のおろし煮 納豆サラダ 豚汁 フルーツ缶 | のり塩ポテト 麦茶 | 牛乳・さば・納豆 豚肉・豆腐・味噌 | 米・砂糖・マヨネーズ・フライドポテト 油 | 大根・もやし・ほうれん草・人参・きゅうり ごぼう・白ねぎ・フルーツカクテル みかん缶詰・青粉 | 174kcal (kcal) 633 食塩相当量(g) 1.6 |
| 17 | 火 | 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ かき玉スープ オレンジ | 手作りちんすこう 麦茶 | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ・卵 | 米・油・砂糖・片栗粉・ごま・小麦粉 | たまねぎ・しいたけ・もやし きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・オレンジ | 174kcal (kcal) 587 食塩相当量(g) 1.6 |
| 18 | 水 | 牛乳 | ロールパン ポテトグラタン 胡麻ネーズ和え コンソメスープ パナナ | 揚げ玉おにぎり 麦茶 | 牛乳・鶏肉・チーズ・ハム | ロールパン・じゃがいも・パン粉 マヨネーズ・ごま・米・天かす | たまねぎ・しめじ・ﾌﾞﾗｯｺﾘｰ・ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰ ｽｲｰﾄｺﾝ・人参・バナナ | 174kcal (kcal) 621 食塩相当量(g) 2 |
| 19 | 木 | 牛乳 | ごはん 親子煮 蒸し鶏のサラダ じゃがいもの味噌汁 りんご | プリン 麦茶 | 牛乳・鶏肉・卵・蒸し鶏・味噌 | 米・砂糖・ごま じゃがいも プリンMixU | たまねぎ・キャベツ・もやし きゅうり・人参・ほうれん草・白ねぎ・りんご | 174kcal (kcal) 555 食塩相当量(g) 1.7 |
| 23 | 月 | 牛乳 | ごはん 白身魚フライ ひじき炒め煮 味噌汁 黄桃缶 | フレンチトースト 麦茶 | 牛乳・たら・刻み揚げ・味噌 卵 | 米・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも 食パン | ひじき・しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・白ねぎ 黄桃缶詰 | 174kcal (kcal) 510 食塩相当量(g) 1.5 |
| 24 | 火 | 牛乳 | ごはん 八宝菜 ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ オレンジ | ムース 麦茶 | 牛乳・豚肉・なるど・ツナ | 米・砂糖・油・マヨネーズ・ﾃﾞｻﾞｰﾄﾞﾑｰｽ | 白菜・たまねぎ・人参・しいたけ・ﾌﾞﾗｯｺﾘｰ ｽｲｰﾄｺﾝ・もやし・ほうれん草・白ねぎ オレンジ | 174kcal (kcal) 582 食塩相当量(g) 1.5 |
| 25 | 水 | 牛乳 | 豚南蛮うどん とり天 キャベツともやしの和え物 バナナ | 青菜おにぎり 麦茶 | 牛乳・豚肉・鶏肉 | うどん・片栗粉・ごま油・米・ごま | 人参・しいたけ・ほうれん草・白ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布・バナナ たまねぎ | 174kcal (kcal) 602 食塩相当量(g) 1.6 |
| 26 | 木 | 牛乳 | ごはん 鶏の松風焼き 切干大根の旨煮 すまし汁 りんご | 手作りクッキー 麦茶 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | 米・砂糖・油・ごま・小麦粉・バター | 人参・切干大根 しいたけ・たまねぎ・わかめ・りんご | 174kcal (kcal) 598 食塩相当量(g) 1.7 |
| 27 | 金 | 牛乳 | カレーライス 南瓜サラダ わかめスープ フルーツ缶 | サッポロポテト 麦茶 | 牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム・豆腐 | 米・じゃがいも・油・マヨネーズ ﾌｯﾌﾟﾄﾞｰｷｰ | たまねぎ・人参・南瓜・きゅうり・わかめ 白ねぎ・フルーツカクテル・みかん缶詰 | 174kcal (kcal) 618 食塩相当量(g) 1.5 |
| 28 | 土 | 雪の宿 | 焼きそば 中華スープ | パウムクーヘン | 豚肉 | 雪の宿・焼きそば・油・ﾊﾞｸﾙｸﾞｰﾝ | もやし・キャベツ・人参・青粉・玉葱 ほうれん草 | 174kcal (kcal) 475 食塩相当量(g) 1.5 |
| 30 | 月 | 牛乳 | ごはん 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの味噌汁 りんご缶 | きな粉揚げパン 麦茶 | 牛乳・たら・豚肉・味噌・きな粉 | 米・片栗粉・油・砂糖・麩・ロールパン | たまねぎ・人参・ごぼう なす・ほうれん草 りんご缶 | 174kcal (kcal) 613 食塩相当量(g) 1.6 |
| 31 | 火 | 牛乳 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ジャーマンポテト すまし汁 オレンジ | マシュマロフレーク 麦茶 | 牛乳・鶏肉・味噌・ベーコン | 米・砂糖・ごま・じゃがいも・マシュマロ コーンフレーク・バター | たまねぎ・大根・人参・白ねぎ・わかめ オレンジ | 174kcal (kcal) 540 食塩相当量(g) 1.7 |

☆今月の平均給食と栄養量☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 563 kcal | 22.9 g | 19.5 g | 190 mg | 2.6 mg | 190 μg | 0.35 mg | 0.40 mg | 31 mg |