

令和7年

金山 小学校

3月の予定献立表				赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価
				血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
				肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	
日	曜	献立名	牛乳							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
3	月	ひなまつりこんだて ちらしずし きざみのり エビカツ すまし汁 ひなあられ さくらもち	○	たまご エビカツ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	きぬさや にんじん	たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ	米 麦 パン粉 さくらもち ひなあられ	油	701 25.3 17.7 3.5
4	火	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ くだもの(せとか)	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトジュース	たまねぎ キャベツ だいこん せとか	米 麦 パン粉	油	715 27.6 24.6 1.7
5	水	けんちんうどん もちいなり ひじきのぶしマヨサラダ ぶどうゼリー	○	とりもも肉 なると かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しいたけ だいこん きゅうり ごぼう えだまめ ねぎ	うどん もち ゼリー	油 ごま油 マヨネーズ	662 24.2 30.6 2.7
6	木	シーフードカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	○	いか えび あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし レモン果汁	米 麦 じゃがいも	油	725 25.8 20.5 2.7
7	金	かみかみこんだて① 麦ごはん カラフルたまご焼き 彩りおかかあえ たまねぎのみそ汁 スクールグミ(青りんご)	○	たまご ハム かつおぶし しみどうふ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも グミ	油	661 26.9 18.8 1.8
10	月	お祝いこんだて①卒業 紫黒米ごはん とりのからあげ ほうれんそうのいそあえ こづゆ お祝いゼリー	○	とりもも肉 ほたて貝柱	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 かたくり粉 さといも ゼリー まめふ しらたき	油	720 25.7 21.7 2.0
11	火	麦ごはん タンドリーチキン パリパリサラダ オニオンスープ 学給だいふく	○	とりもも肉 ツナ 豆乳アイス	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 もち しゅうまいの皮	油 ごま油	748 25.5 23.9 2.1
12	水	ナポリタンソーススパゲティ こまつなサラダ くだもの(いちご) くだもの(オレンジ)	○	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり レモン果汁 いちご オレンジ	スパゲティ さとう	油 バター	670 23.1 21.6 2.6
13	木	ビタパン だいず入りキーマカレー フルーツヨーグルト	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ みかん缶 もも缶	ビタパン やさしいゼリー	油	664 25.5 23.6 2.7
14	金	ポークハヤシライス かいそうサラダ 青うめゼリー	○	ぶたもも肉 ツナ	牛乳 わかめ かいそう	にんじん とまと	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり グリーンピース とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油	680 21.4 19.5 2.8
17	月	麦ごはん 二色づけなっとう じゃがいものそぼろ煮 とうふとわかめのみそ汁	○	なっとう ぶたひき肉 もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たくあん たまねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも しらたき	ごま油 油 ごま	653 27.1 18.8 1.7
18	火	かみかみこんだて② 中華丼 わかめスープ フルーツ杏仁	○	ぶたもも肉 いか えび なると うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ しいたけ みかん缶	米 麦 かたくり粉 杏仁どうふ サイダー	ごま油	662 25.8 19.5 2.3
19	水	お祝いこんだて②修了 にんじんごはん マカロニグラタン ゆでブロッコリー ポトフスープ すだちゼリー	○	とりむね肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 マカロニ こむぎ粉 ゼリー	バター 油	723 23.5 22.8 2.6
20	木	春分の日								
21	金	修了式 ・ 卒業式								

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。