

# 3月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校  
令和6年3月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き ねつやちから になるもの	あか ちやにく・ほね になるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	
1(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	かしわのすきに こまつなサラダ	ごはん しらだき あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん はくさい ねぎ えのき ほししいだけ こまつな きゅうり コーン	544 21.7
4(月)	* ひなまつり こんだて *						
	ひなすし	ぎゅう にゅう	ほっけのたつたあげ なのはないりすましじる さくらもち	ごはん さとう あぶら さくらもち	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ とうふ わかめ かまぼこ	にんじん れんこん えのき れんこん さやえんどう コーン だいこん なのはな ほししいだけ	588 27.1
5(火)	アラビアータ パンネ	ぎゅう にゅう	チーズポテト コーンサラダ	マカロニ あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ	650 29.7
6(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとたまねぎの しょうがやきふう だいこんサラダ フルーツポンチ	ごはん だんご あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり りんご もも	666 27.3
7(木)	にしよくあげパン (おまこ・おっちゃん)	ぎゅう にゅう	ABCスーフ フレンチサラダ	こどもパン マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パプリカ コーン	625 26.6
8(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ かいそうサラダ せとか	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かいそう	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいだけ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン せとか	613 26.3
11(月)	ごはん	ぎゅう にゅう (ミル メー ク)	ヤンニョムチキン ワンタンスープ こんにゃくサラダ	ごはん あぶら さとう ワンタン こんにゃく こむぎこ ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にら にんじん はくさい もやし きゅうり ねぎ	699 25.5
	ごもくうどん	ぎゅう にゅう	しゃりしゃりだいがく いそかあえ	うどん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいす	にんじん ほししいだけ えのき こまつな もやし にんじん	618 24.1
13(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きのこじる ごしきあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば わかめ	にんじん はくさい ごぼう えのき しめじ まいだけ ねぎ こまつな キャベツ もやし コーン	631 23.7
14(木)	ツイストパン	ぎゅう にゅう	シチュー ひじきマリネ いちご	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム だいこん グリーンピース いちご	706 25.3
15(金)	やきにく チャーハン	ぎゅう にゅう	あげはるまき わかめスープ	ごはん さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき たまご わかめ	にんじん にんにく ねぎ しょうが たまねぎ もやし	652 24.6
18(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー てづくりぶくじんづけ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく きゅうり グリーンピース だいこん れんこん	652 22.1
19(火)	* おいおい こんだて * さいごの きゅうしょくです						
	せきはん (ゴマしお)	ぎゅう にゅう	ヒレカツ(ソース) さわにわん おいおいケーキ	せきはん ごま こんにゃく あぶら でんぶん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヒレカツ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	717 26.8

- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・学級閉鎖の調整によりデザートをつけて給食費を調整します。⇒15日アセロラゼリー(4年1組、4年2組、5年生)

🌸 3月の献立には、6年生が卒業前に食べたいリクエスト給食をたくさん取り入れています。アンケート結果、上位だったものは太字に下線が引いてあります。その他リクエストに入っていたものは下線が引いてあります。

🌸 自分がリクエストした給食は入っていたかな？