

3月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7年3月

日(曜)	こんだて			つかわれているしよくひんとそのおもなほたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しよく	ぎゆう にゆう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
◎ ひなまつりこんだて ◎							
3(月)	◎ひなすし	ぎゆう にゆう	シルバーのたつたあげ ◆なのはないりすましじる ◎さくらもち	ぎゆうにゆう わかめ とりにく シルバー とうふ かまぼこ あずき たまご	ごはん もちごめ あぶら さとう	にんじん ほしいたけ れんこん さやえんどう だいこん なばな えのきたけ さくらのは	636
							23.8
4(火)	2しよく あげパン (きなこ・まっ ちや)	ぎゆう にゆう	ABCスープ ひじきマリネ	ぎゆうにゆう きなこ ハーコン ひじき	こむぎこ さとう あぶら マカロニ	マッシュルーム たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり だいこん	638
							19.1
5(水)	ごはん	ぎゆう にゆう	しおまーぼーとうふ さんしよくナムル ◆いちご	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ きゅうり ほしいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん いちご	617
							27.5
6(木)	ごはん	ぎゆう にゆう	だいこんあつあつに おかかあえ	ぎゆうにゆう とりにく かつおぶし あぶらあげ	ごはん さとう こんにやく あぶら	だいこん にんじん こまつな もやし	565
							22.2
7(金)	アラビアータ パンネ	ぎゆう にゆう	キャラメルポテト かいそうサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす チーズ わかめ	マカロニ バター さつまいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	652
							26.7
10(月)	ごはん	ぎゆう にゆう	さばのみそに けんちんじる いそかあえ	ぎゆうにゆう さば とうふ のり	ごはん さとう じゃがいも あぶら こんにやく でんぶん	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ こまつな もやし こほう	637
							23.5
11(火)	やきにく チャーハン	ぎゆう にゆう	あげぎょうざ わかめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん にんにく ねぎ しょうが こまつな もやし たまねぎ たら	638
							25.6
12(水)	しおちゃんこ うどん	ぎゆう にゆう	あまからじゃがいも ごしきあえ	ぎゆうにゆう なると あぶらあげ とりにく	じこなうどん じゃがいも あぶら さとう	はくさい にんじん たら ねぎ しめじ ほしいたけ しょうが にんにく もやし こまつな きゃべつ コーン	591
							16.2
13(木)	スクール メロンパン	ぎゆう にゆう	クリームシチュー キャロットラペ	ぎゆうにゆう とりにく チーズ ツナ	こむぎこ バター じゃがいも あぶら さとう はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	600
							24.6
14(金)	ごはん	ぎゆう にゆう	ヤンニョムチキン はるさめスープ ◆せとか	ぎゆうにゆう とりにく	ごはん さとう こむぎこ はるさめ あぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし はくさい せとか	613
							27.6
☆ ながのけんの きょうどりょうりを しょうがいたします ☆							
17(月)	☆キムタク ごはん	ぎゆう にゆう	あつやきたまご とんじる	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ とりにく もすく たまご	ごはん さとう こんにやく あぶら じゃがいも	はくさい ねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな こほう たけのこ しいたけ	633
							29.4
18(火)	ごはん	ぎゆう にゆう	ポークカレー こんにやくサラダ カップdeヤクルト	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ カップdeヤクルト	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな ねぎ セロリ もやし	607
							24.3
◎ そつぎょう しんきゅう おいおい こんだて ◎							
19(水)	◎せきはん	ぎゆう にゆう	ヒレカツ(ちゅうのうソース) さわにわん おいおいロールケーキ	ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ あずき たまご	もちごめ あぶら こんにやく でんぶん ばんこ こむぎこ さとう こま	こほう だいこん にんじん ねぎ	606
							22.3

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・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。
- ・料理の作り方や、加工食品の食料量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

ぎょうじしよく しん しよくさい きせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりょうり
☆郷土料理