

3月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8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ほたらき			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	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ なつやちから になるもの	みどり からだのしょうしを ととのえるもの	
2(月)	はちみつパン	ぎゅう にゅう	ポークストロガノフ <u>こんにゃくサラダ</u> ◆せとか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こむぎこ あぶら はちみつ バター こんにゃく さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ もやし ねぎ こまつな せとか	576 23.5
3(火)	◎ひなすし	ぎゅう にゅう	カレーのたつたあげ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ カレー かまぼこ たまご わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶ こむぎこ	にんじん ほししいたけ れんこん きぬさや だいこん えのきたけ	523 20.3
4(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	しおまーぼーどうふ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぶ	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり にんじん にんにく	600 27.7
5(木)	さけと ほうれんそうの クリームペンネ	ショ ア	まめといもの しおキャラメル かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム だいず かいそう さけ	マカロニ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう こめ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう コーン にんにく だいこん きゅうり	652 27.3
6(金)	☆キムタク ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきごもくたまご とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく	ごはん さとう こんにゃく あぶら じゃがいも もずく	はくさい ねぎ だいこん にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ たけのこ こまつな	611 27.9
9(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのあつあつに こまつなのおひたし ◆いちご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな もやし いちご	589 19.8
10(火)	にくうどん	ぎゅう にゅう	あおのりこふきいも ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ なんと ぶたにく あおのり	じこなうどん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	561 24.3
11(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	ヤンニョムチキン ワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん さとう こむぎこ あぶら でんぶ こめ	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが	696 27.4
12(木)	キャラメル あげパン	ぎゅう にゅう	にくだんごスープ キャロットラペ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こむぎこ こめ じゃがいも はちみつ あぶら さとう パンこ でんぶ	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	561 19.2
13(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに けんちんじる からしあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ	ごはん あぶら じゃがいも でんぶ こんにゃく さとう	だいこん にんしん ごぼう ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	643 23.4
16(月)	バターロール	ぎゅう にゅう	ホキのこうそうフライ ABCスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら マカロニ でんぶ パンこ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ コーン バジル きゅうり	634 22.7
17(火)	こまつな チャーハン	ぎゅう にゅう	あげねぎみそぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ	ごはん あぶら でんぶ さとう こむぎこ	こまつな にんじん コーン にんにく もやし たまねぎ ねぎ キャベツ にら しょうが	565 20.6
18(水)	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	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが きゅうり だいこん れんこん にんにく	629 22.5
19(木)	◎せきはん (ゴマしお)	ぎゅう にゅう	ヒレカツ(ちゅうのうソース) ごまあえ こうはくすましじる おいおいロールケーキ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく はんぺん	アルファまい ごま あぶら でんぶ なまクリーム さとう こむぎこ こめ	こまつな にんじん キャベツ もやし	677 22.0

- ・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、加工食品の食材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。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
☆郷土料理

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ました。
アンケート結果で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。
今年度最後の給食です。みんなでおいしく食べましょう！