



# 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)
	しゆしよく	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 からだのちやしを ととのえるもの	
2(月)	はちみつパン 		ポークストロガノフ こんにゃくサラダ ◆せとか	ぎゆうにゆう ぶたにく なまクリーム	こむぎこ あぶら はちみつ パター 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
◎ ひなまつりこんだて ◎							
3(火)	◎ひなすし 		カレーのたつたあげ すましじる	ぎゆうにゆう 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 でんぶん こむぎこ	にんじん ほしいだけ 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 		しおまーぼーどうふ さんしよくナムル	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 もやし ねぎ ほしいだけ 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 クリームパンネ 	ショア	まめといもの しおキャラメル かいそうサラダ	ぎゆうにゆう 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 パター さつまいも さとう こま	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
☆ ながのけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆							
6(金)	☆キムタクごはん 		あつやきごもくたまご とんじる	ぎゆうにゆう 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 しいだけ たけのこ こまつな	611 27.9
9(月)	ごはん 		だいこんのあつあつに こまつなのおひたし ◆いちご	ぎゆうにゆう 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 		あおりのこふきいも ゆかりあえ	ぎゆうにゆう あぶらあげ なると ぶたにく あおりの	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 		ヤンニョムチキン ワントンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	ごはん さとう こむぎこ あぶら でんぶん こめこ	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 		にくだんごスープ キャロットラペ	ぎゆうにゆう ツナ とりにく	こむぎこ こめこ じゃがいも はちみつ あぶら さとう パンこ でんぶん	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 		さばのみそに けんちんじる からしあえ	ぎゆうにゆう さば とうふ	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん こんにゃく さとう	だいこん にんじん 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 		ホキのこうそうフライ ABCスープ コールスローサラダ	ぎゆうにゆう 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 でんぶん 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 パジル きゅうり	634 22.7
17(火)	こまつな チャーハン 		あげねぎみそぎょうざ わかめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく なると わかめ	ごはん あぶら でんぶん 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 		チキンカレー てづくりふくじんづけ	ぎゆうにゆう とりにく チーズ	ごはん あぶら こむぎこ パター 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
◎ そつぎょう しんぎゆう おいおい こんだて ◎							
19(木)	◎せきはん (ゴマしお) 		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	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく はんぺん	アルファまい ごま あぶら でんぶん なまクリーム さとう こむぎこ こめこ	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、加工食品の食分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！