

# 3 月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場  
 三水小学校 TEL026-253-3250  
 FAX026-253-3251

【給食目標】 1年間の給食をふりかえろう		主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品			
1 金	コッペパン	○	ABCスープ カレーココット じゃこサラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく いりこ かつおぶし	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン あぶら マカロニ いりごま でんぷん こむぎこ	今年度最後の月の給食が始 まります。4月からの給食をふ りかえてみましょう。	584 Kcal 30.7 g 23.4 g 3.3 g
4 月	ちらしずし	○	はんぺんのすましじる シルバーさいきょうみそやき キャベツのうめおかかあえ ひなあられ	たまご はんぺん ぎゅうにゅう シルバー かつおぶし	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし うめ	ごはん さとう ひなあられ	【ひなまつり献立】です。 女の子の健やかな成長を 願ってお祝いをする日です。	558 Kcal 27.5 g 14.7 g 3.5 g
5 火	ピザトースト	○	くるくるマカロニスープ ダブルポテトサラダ いよかんゼリー	ベーコン とりにく チーズ	ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	しよくパン あぶら マカロニ /Nエッグ マヨネーズ じゃがいも さつまいも いよかんゼリー	【応援献立】です。 中学3年生のみなさん、がん ばってください。いよかんゼ リーで「いい予感」ですよ。	725 Kcal 26.4 g 25.8 g 4.1 g
6 水	ごはん	○	さつまじる とうふのミートローフ こまつなののりマヨあえ	とりにく ぎゅうにゅう みそ のり とうふ	にんじん ごぼう だいこん こまつな はくさい ねぎ たまねぎ えのきごおり キャベツ もやし	ごはん /Nエッグ マヨネーズ さつまいも パンこ さとう	豆腐のミートローフは、つな ぎにえのき氷を加えていま す。えのき氷は、長野県の特 産物です。	599 Kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g
7 木	ごはん	○	とうふとわかめのみそしる いためビビンバ やさいのこんぶあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ ぶたにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう いりごま	ごはんによく合う「炒めビビ ンバ」です。ごはん混ぜて いただきます。	532 Kcal 23.1 g 16.2 g 2.6 g
8 金	コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ ソースホキフライ いとかなてんのサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ホキ いかんてん	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ コーン はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン あぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ いりごま さとう	自身魚の「ホキ」はさっぱりし ているので、フライにしてい たくと食べ応えがあります。	601 Kcal 27.0 g 20.8 g 3.3 g
11 月	ごはん	○	からみとうふじる ぶたどんのぐ たくあんあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かいそう みそ	にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ ごぼう ねぎ たくあん だいこん	ごはん あぶら こんにやく いりごま さとう	野菜たっぷりの「豚丼の具」 ごはんのにせて、しっかりいた だきましょう。	545 Kcal 25.5 g 15.1 g 2.5 g
12 火	きりこみ まるパン	○	おしむぎいりやさいスープ ハンバーグトマトソース こんにやくかいそうサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう だいたい ミート とうふ	にんじん たまねぎ はくさい えのきごおり キャベツ きゅうり	まるパン あぶら じゃがいも おしむぎ パンこ さとう てんぷん こんにやく	調理場でハンバーグを作りま す。大豆をひき肉状にした 「大豆ミート」を入れること で、ふんわりとした食感に仕 上がります。	573 Kcal 27.0 g 20.7 g 2.6 g
13 水	チキンカレー	○	ごぼうとツナのサラダ でこぼん	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり でこぼん	ごはん あぶら じゃがいも さとう	カレーは、あまりかまなくても 食べられるので、ごぼうなど 噛み応えのある食材を組み 合わせています。	626 Kcal 24.5 g 18.3 g 2.5 g
14 木	むらさきまいごはん	○	おいわいすましじる とりにくのからあげ みずなとだいこんのサラダ ごましお おいわいデザート	なるとまき ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい みずな ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	むらさきまいごはん あぶら でんぷん ドレッシング デザート いりごま	「卒業お祝い献立」です。6 年生のみなさんの門出を、み んなでお祝いしましょう。	638 Kcal 26.0 g 17.8 g 2.0 g