

令和6年



## 3月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

| 日                                                                              | こんだてめい                                                                              | おもなざいりようめい                        |                                   |                              | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質g<br>食塩g |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                |                                                                                     | おもにエネルギーのもとになる                    | おもにからだをつくるもとになる                   | おもにからだのちようし量ととのえるもとになる       |                                |
| 1<br>(金)                                                                       | 【 ひな祭り献立 】                                                                          |                                   |                                   |                              | 690<br>23.4<br>2.8             |
|                                                                                | あげパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース                                                               | パン さとう あぶら                        | 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ おから<br>だいず       | たまねぎ にんじん                    |                                |
|                                                                                | ほうれんそうサラダ                                                                           | さとう ごまあぶら ごま                      | ハム                                | ほうれんそう キャベツ                  |                                |
|                                                                                | コーンチャウダー さんしょくゼリー                                                                   | じゃがいも あぶら さとう                     | 牛乳 なまクリーム とりにく とうにゆう              | にんじん たまねぎ とうもろこし もも りんご      |                                |
| 4<br>(月)                                                                       | ハヤシライス のおヨーグルト                                                                      | むぎごはん あぶら じゃがいも さとう               | だっしふんにゆう ぶたにく                     | たまねぎ にんじん                    | 695<br>20.7<br>2.6             |
|                                                                                | チキンナゲット児童②職員③                                                                       | パンこ こむぎこ あぶら                      | とりにく ぶたにく だいず                     |                              |                                |
|                                                                                | カラフルサラダ                                                                             | あぶら さとう                           |                                   | ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん |                                |
| 5<br>(火)                                                                       | ちからうどん 牛乳                                                                           | ソフトめん しらたまこ あぶら                   | 牛乳 とりにく あぶらあげ                     | たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ         | 697<br>23.2<br>2.8             |
|                                                                                | ちくわのにしよくてんぷら(あおのり、カレー)                                                              | てんぷらこ あぶら                         | ちくわ あおさ                           |                              |                                |
|                                                                                | スイートポテトサラダ                                                                          | さつまいも あぶら                         | ハム だいず                            | きゅうり たまねぎ                    |                                |
| 6<br>(水)                                                                       | ごはん 牛乳 さばのみそに                                                                       | ごはん さとう                           | 牛乳 さば                             | しょうが                         | 677<br>23.8<br>2.2             |
|                                                                                | じゃがいものどきに                                                                           | じゃがいも さとう                         | かつおぶし                             |                              |                                |
|                                                                                | とりごぼうスープ                                                                            | あぶら                               | とりにく とうふ                          | はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ごぼう     |                                |
| 7<br>(木)                                                                       | とりそぼろどん 牛乳                                                                          | ごはん さとう                           | 牛乳 とりにく                           | しょうが                         | 650<br>32.1<br>2.4             |
|                                                                                | じゃこのごまかつおあえ                                                                         | ごま ごまあぶら                          | かつおぶし しらす                         | はくさい ほうれんそう みずな              |                                |
|                                                                                | さつまじる                                                                               | さつまいも あぶら                         | ぶたにく                              | にんじん だいこん ねぶかねぎ              |                                |
| 8<br>(金)                                                                       | しょくパン(チョコクリーム) 牛乳 マカロニグラタン                                                          | パン さとう あぶら カカオマス ココア<br>こむぎこ マカロニ | 牛乳 にゆう だいず とりにく チーズ<br>なまクリーム たまご | たまねぎ                         | 676<br>22.5<br>2.6             |
|                                                                                | かいそうサラダ                                                                             | こんにやく あぶら さとう                     | わかめ くさわかめ つのまた すぎのり               | きゅうり                         |                                |
|                                                                                | キャベツとベーコンのスープ                                                                       | あぶら                               | ベーコン                              | キャベツ たまねぎ にんじん               |                                |
| 11<br>(月)                                                                      | ごはん 牛乳 ぶたにくのカラフルあげに                                                                 | ごはん あぶら さとう さつまいも<br>てんぷん         | 牛乳 ぶたにく                           | しょうが ピーマン あかピーマン             | 662<br>25.4<br>2.2             |
|                                                                                | ひじきとだいずのいために                                                                        | さとう あぶら                           | ひじき さつまあげ だいず                     | にんじん えだまめ                    |                                |
|                                                                                | とうふとこまつなのみそしる                                                                       |                                   | とうふ あぶらあげ                         | こまつな にんじん ねぶかねぎ              |                                |
| 12<br>(火)                                                                      | ごもくタンメン 牛乳                                                                          | ちゅうかめん てんぷん あぶら ごまあぶら             | 牛乳 ぶたにく                           | はくさい にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ     | 608<br>20.3<br>2.9             |
|                                                                                | あげぎょうざ児童②職員③                                                                        | こむぎこ てんぷん あぶら                     | ぶたにく とりにく たまご だいず                 | キャベツ                         |                                |
|                                                                                | コールスローサラダ                                                                           | さとう あぶら                           |                                   | キャベツ にんじん とうもろこし             |                                |
| 13<br>(水)                                                                      | カレーライス 牛乳                                                                           | ごはん じゃがいも あぶら                     | 牛乳 ぶたにく                           | たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご      | 711<br>23.0<br>2.5             |
|                                                                                | チキンマリネ                                                                              | あぶら さとう                           | とりにく                              | キャベツ にんじん きゅうり               |                                |
|                                                                                | フルーツヨーグルトあえ                                                                         | さとう                               | ヨーグルト なまクリーム                      | もも みかん バインアップル ナタデココ         |                                |
| 14<br>(木)                                                                      | ごはん 牛乳 たらのからあげこみソース                                                                 | ごはん てんぷん さとう ごまあぶら<br>あぶら         | 牛乳 たら                             | しょうが ねぶかねぎ                   | 668<br>28.0<br>2.2             |
|                                                                                | あおなとぶたにくのオイスターソースいため                                                                | あぶら                               | ぶたにく                              | チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく        |                                |
|                                                                                | ちゅうかコーンスープ                                                                          | てんぷん ごまあぶら                        | たまご                               | たまねぎ とうもろこし きくらげ             |                                |
| 15<br>(金)                                                                      | ピザトースト 牛乳                                                                           | パン あぶら さとう                        | 牛乳 ベーコン チーズ                       | たまねぎ ピーマン トマト にんにく           | 654<br>22.4<br>2.9             |
|                                                                                | スープパスタ                                                                              | マカロニ あぶら                          | 牛乳 とりにく なまクリーム                    | たまねぎ とうもろこし                  |                                |
|                                                                                | レモンゼリーあえ                                                                            | さとう                               |                                   | もも バインアップル ナタデココ レモン         |                                |
| 「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。 |                                                                                     |                                   |                                   |                              |                                |
| 18<br>(月)                                                                      | 【 卒業祝い献立 】                                                                          |                                   |                                   |                              | 753<br>25.7<br>2.7             |
|                                                                                | ごはん 牛乳 とりにくのレモンに                                                                    | ごはん さとう てんぷん                      | 牛乳 とりにく                           | レモン                          |                                |
|                                                                                | れんこんサラダ                                                                             | ごま さとう あぶら                        |                                   | れんこん にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ   |                                |
|                                                                                | すましじる いちごのケーキ                                                                       | さとう こむぎこ あぶら                      | なると わかめ たまご にゆう だいず               | しいたけ にんじん ねぶかねぎ だいこん いちご     |                                |
| 19<br>(火)                                                                      |  |                                   |                                   |                              |                                |
| 20<br>(水)                                                                      | 卒業証書授与式                                                                             |                                   |                                   |                              |                                |
|                                                                                | 春分の日                                                                                |                                   |                                   |                              |                                |
| 21<br>(木)                                                                      | ごはん 牛乳 にくシューマイ1・2年①、3～5年・職員②                                                        | ごはん こむぎこ さとう                      | 牛乳 とりにく ぶたにく さかなのすりみ<br>たまご だいず   | たまねぎ                         | 770<br>30.1<br>2.3             |
|                                                                                | マーボー豆腐                                                                              | さとう てんぷん ごまあぶら                    | ぶたにく とうふ だいず                      | しょうが にんにく ねぶかねぎ にんじん しいたけ にら |                                |
|                                                                                | もやしのナムル                                                                             | さとう あぶら                           |                                   | ほうれんそう もやし にんじん              |                                |
| 物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。    |                                                                                     |                                   |                                   |                              |                                |

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。