令和6年度

3月 献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（12回）

◎給食のねらい◎バランスのよい食べ方を考えよう

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
3	月	ごもくずし ぎゅうにゅう はがつおのたつたあげ とりにくのすましじる ひなあられ	たまご あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう はがつお とりにく とうふ	こめ さとう あぶら でんぷん こめこ ひなあられ	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう しょうが こまつな ながねぎ えのきたけ	ひなまつり 給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 30.9 g 23.0 g 2.7 g
4	火	カレースパゲティ ぎゅうにゅう いかとハムのサラダ ヨーグルトケーキ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう いか ハム ヨーグルト	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー ピーマン キャベツ パセリ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 25.1 g 24.5 g 2.8 g
5	水	ビビンバどん（いたくごはん） ぎゅうにゅう ちんげんさいスープ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん もやし さやいんげん たかのつめ ちんげんさい たけのこ きくらげ みかん りんご パイン もも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 24.6 g 16.2 g 1.7 g
6	木	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに パリパリサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら マーガリン こむぎこ ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン きよみオレンジ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 23.5 g 22.9 g 2.4 g
7	金	むぎいりわかめごはん ぎゅうにゅう しらすいりたまごやき キャベツのあまずあえ どさんこじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たまご しらす ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも バター	こまつな キャベツ にんじん ながねぎ ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 25.2 g 17.9 g 2.7 g
10	月	せきはん ぎゅうにゅう めひかりのからあげ なのはなのにびたし さわにわん	あずき ぎゅうにゅう めひかり あぶらあげ けずりぶし ぶたにく	こめ もちごめ ごま でんぷん こめこ あぶら さとう	なばな キャベツ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ばんのうねぎ	卒業お祝い 給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 25.5 g 17.2 g 2.3 g
11	火	いたくごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ うずらたまごのちゅうかスープ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま	キャベツ ながねぎ にら にんにく しょうが にんじん こまつな きくらげ えのきたけ	6−2代表 献立	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 kcal 24.0 g 23.6 g 2.6 g
12	水	ロールパン ぎゅうにゅう ホキのピザやき ようふうかきたまじる デコポン	ぎゅうにゅう ホキ チーズ たまご ベーコン	ロールパン あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ デコポン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 29.5 g 24.8 g 2.9 g
13	木	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ もやしのソテー かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ひよこまめ ぶたにく かたぬきチーズ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン パセリ もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 23.0 g 30.4 g 2.8 g
14	金	げんまいごはん ぎゅうにゅう なまあげのしせんに れんこんいりちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンさい もやし みずな れんこん たかのつめ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 28.1 g 22.5 g 1.8 g
17	月	みそラーメン ぎゅうにゅう いとよりのからあげ いちごマフィン	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いとよりだい	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん こむぎこ ホットケーキようこむぎこ バター	もやし にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが いちご いちごジャム		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 22.5 g 24.6 g 2.8 g
18	火	おたのしみきゅうしょく					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 21.9 g 15.7 g 2.3 g

月の平均値	
エネルギー	653 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	22.0 g
食塩相当量	2.5 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

給食だより 3月

一年間の給食を振り返ってみましょう

① 給食前の手洗いを忘れずできましたか。
② 準備・片付けは協力してできましたか。
③ 苦手なものにも挑戦できましたか。
④ よい姿勢で食べられましたか。
⑤ あいさつを忘れずにできましたか。

次年度も、給食時間を通じて「栄養バランスを整えることの大切さ」、「食べ物への感謝の気持ち」、「衛生面」、「準備・片付け」、「マナー」などについて伝えていきたいと思います。

次年度より、給食にアーモンド・ココナッツ（ナタデココ）を使用したメニューを取り入れる予定です。
安全面を考慮し、学校で初めて食べることのないようお願いしたく、ご理解・ご協力をお願いいたします。