

令和 8年

3月

学校給食予定献立表

寒川学校給食センター

小学校

実施日 にち 日	曜日 よう 曜	献立名 こん だて めい 名	主 材 と そ の 働 き			栄 養 量							
			ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あか)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)				
2	月	くるパン ぎゅうにゅう パンネのクリームに あおなのソテー	くるパン あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン キャベツ こまつな	659	28.7	26.3	2.6				
3	火	【ひなまつり】 ごもくずし ぎゅうにゅう とりにくのからあげ かきたまじる ひなあられ	こめ さとう でんぷん あぶら ひなあられ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	きざみかんぴょう にんじん しいたけ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	677	27.0	21.9	2.8				
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのちゅうかいため はるさめスープ ヨーグルト	こめ ごまあぶら こんにやく さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ しめじ さやいんげん たまねぎ パプリカ キャベツ チンゲンサイ	644	27.2	19.5	2.0				
5	木	ごはん ぎゅうにゅう カレー カリカリじゃこサラダ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご トマトピューレ キャベツ きゅうり こまつな	658	22.9	22.9	2.5				
6	金	コッペパン ぎゅうにゅう アカウオのハーブやき ミネストローネ コールスローサラダ	コッペパン バター オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう アカウオ ウインナー ミックスビーンズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	527	27.0	20.5	2.6				
9	月	コッペパン ぎゅうにゅう ピザサンドのぐ てりやきチキン ABCスープ	コッペパン あぶら でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト トマトピューレ にんじん コーン しめじ キャベツ パセリ	613	30.9	26.5	3.1				
10	火	せきはん ぎゅうにゅう ごましお メカジキのたつたあげ さわにわん おひたし	せきはん ごま でんぷん こめこ あぶら ふ さとう	ぎゅうにゅう メカジキ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ みずな こまつな キャベツ もやし	568	26.1	18.4	2.4				
11	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこどのぐ きざみのり みそしる てづくりチョコカップケーキ	こめ さとう こむぎこ さとう あぶら グラニューとう あぶら バター チョコチップ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	758	29.3	25.5	2.8				
12	木	ごはん ぎゅうにゅう サバのかんこくに はるキャベツとトックのスープ さんしょくナムル	こめ さとう トック ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう サバ みそ ほたて	ねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな	638	23.5	21.1	2.1				
13	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポークシチュー わふうツナサラダ	ソフトフランスパン オリーブオイル じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじきのり	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト トマトピューレ こまつな コーン もやし	592	25.9	23.5	3.2				
16	月	ホットラーメン ぎゅうにゅう チャンポンのつゆ シシャモフライ きよみオレンジ	ホットラーメン あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かまぼこいか えび シシャモフライ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ はくさい もやし ねぎ こまつな きよみ	652	35.4	19.6	2.3				
17	火	★おたのしみ★	こめ マーメイド じゃがいも	はっこうにゅう ぶたにく あつあげ みそ おいわいクレープ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	687	25.8	21.1	2.0				
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。						へいきん えいようりょう 平均栄養量				639	27.5	22.2	2.5
※ 低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ110%の栄養価になります。						きじゆん えいようりょう 基準栄養量 (小3, 4年)				590	24.3	18.0	2.0
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。													

このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。(寒川産の食材を太字で表示しています。)

【おしらせ】 今月より脂質の表示を「%」から「g」に変更しました。