

# 3月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校)

令和5年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	金	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 変わりお浸し ひなあられ 牛乳	615	732	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ ひじき	ごはん ひなあられ	ちらしずしのもと(にんじん・たけのこ れんこん・かんぴょう・しいたけ) なのはな にんじん だいこん ねぎ きやべつ ほうれんそう	
4	月	ごはん さわらのレモンソースかけ 三色あえ わかめの味噌汁 牛乳	699	841	ぎゅうにゅう さわら わかめ とうふ みそ	ごはん かたくりこ こめあぶら	こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	
5	火	パン 酢鶏風 マカロニサラダ 牛乳	751	920	ぎゅうにゅう とりにく	パン こめあぶら かたくりこ マカロニ たまごをつかっているマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし エリンギ キャベツ きゅうり	
6	水	ごはん 豚じゃが 中華昆布あえ 牛乳	623	742	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん しおこんぶ	ごはん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	
7	木	ミートサンド ABCスープ 牛乳	681		ぎゅうにゅう だいち ウイナー ぶたミンチ	パン こめあぶら パンこ アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	中学校 卒業式
8	金	ごはん 春巻き 炒り焼き風 バンバンジーサラダ 牛乳	700	842	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とうふ わかめ ささみ	ごはん こめあぶら じゃがいも バンバンジードレッシング	ごぼう こんにやく にんじん しめじ ねぎ キャベツ	
11	月	ガパオライス 切り干し大根のスープ 牛乳	613	729	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ウイナー	ごはん オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ きりぼしだいこん えのき	
12	火	パン チャブチェ 海藻サラダ 牛乳	658	765	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ	パン はるさめ ごめあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ もやし ピーマン ほししいたけ キャベツ	
13	水	セルフ鶏めし さくらゼリー(小学のみ) いわしつみれ汁 牛乳	684	777	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしつみれ ちくわ とうふ みそ	ごはん さくらゼリー(小のみ)	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん ねぎ	
14	木	パン ソース焼きそば フルーツカクテル 牛乳	743	876	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん もも パイン	
15	金	カレーライス 福神漬け イタリアンサラダ 牛乳	696	837	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんづけ ブロッコリー キャベツ	
18	月	しょうがっこう 卒業式(給食はありません)						
19	火	パン ツナとキャベツのパペロンチーノ フルーツ杏仁 牛乳	722	848	ぎゅうにゅう ツナ	パン スパゲティ オリーブオイル あんにと豆腐	キャベツ マッシュルーム にんじん たまねぎ みかん パイン もも	
20	水	しゅんぶん ひ 春分の日						
21	木	パン 豆腐のカレー煮 ゆずドレッシングサラダ 牛乳	689	806	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ツナ	パン こめあぶら カレールウ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ	
22	金	しゅうりょう 修了式(給食はありません)						

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 3月 給食だより



ねん ぶ かえ  
1年を振り返って…

ごはんを  
きれいに  
盛りつけ  
られたよ  
うになっ  
たよ

残さず  
食べら  
れたよ  
うに  
なり  
まし  
た

みんな楽しく  
食べられました

Good!!

あなたはどんな1年になりましたか？

