

# <小学校> 3月 基本献立予定表

小山市教育委員会



献立名			栄養価				行事等
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
ちらし寿司	○	赤魚の塩麹焼き 昆布漬け すまし汁 ひなあられ	595	29.9	14.7	2.4	【ひなまつり】
アップル米パン	○	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 ナムル	662	28.9	24.2	3.5	
チキンカレー（麦ごはん）	○	フルーツヨーグルト和え	678	19.4	16.5	1.6	
ごはん	○	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま風味 白菜のみそ汁	646	29.8	19.4	2.2	
ごはん	○	さわらの西京焼き おとんとうどのきんぴら かきたま汁	691	29.1	25.4	1.8	【わ食の日】
ごはん	○	マーボー豆腐 シューマイ バンサンスー	703	28.5	21.2	2.0	
ココア揚げパン	○	茎わかめサラダ ABCミネストローネ レモンゼリー	695	20.0	27.0	2.7	
ごはん	○	手作りじゃこふりかけ 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁	656	24.4	16.3	2.4	
ごはん	○	ソースしみしみあじカツ 大豆の磯煮 みそけんちん汁	679	24.3	20.3	2.8	
ビビンバ丼	○	わかめスープ チーズ	658	26.9	21.0	2.6	
赤飯	○	鶏肉のレモン煮 のり和え なるとのすまし汁 お祝い苺ゼリー	702	28.1	21.9	2.5	【卒業祝・米粉】
わかめごはん	○	きびなごフライ 切り干し大根の煮物 根菜のごま汁	696	23.7	21.3	2.6	
ハヤシライス	○	クルトン入りサラダ ラムネゼリー	699	20.1	19.4	2.0	
はちみつパン	○	マカロニグラタン 角切り野菜スープ	617	24.4	24.4	2.6	
セルフやきそばパン	○	とうもろこしと卵のスープ アセロラゼリー	659	24.7	18.4	3.2	
オムライス	○	こんにゃくサラダ ジャーマンスープ	605	22.0	17.8	2.3	