

令和8年3月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表

小田原市立
 山王小学校

がっ きゅうしょく もくひょう
3月の給食目標



ねんかん
**「1年間の
 反省をしよう」**

今月の小田原産・神奈川県産食品(予定)



ぎゅうにゅう・こめ・なると・ぶたにく
 こまつな・だいこん・とうふ



にちよう 日曜	こんだてめい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちよつし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			びこう 備考	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん ちくわのいそべあげ	ゆでめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとしろちくわ たまごあおのり	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	636	28.1	20.2	2.9	
3火	ぎゅうにゅう (ごはん) ごもくごはん ひなまつりのすまし じる カスタードプリン★	ごはん あぶら さとう じゃがいも おふ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく うめなるととうふ	しょうが ごぼう にんじん しめじ えだまめ こまつな	651	26.2	18.0	1.4	ひなまつり こんだて ★:リクエスト 給食
4水	ぎゅうにゅう ごはん クリスピーチキン やさいスープ ゆでキャベツ	ごはん あぶら こむぎこ クラッカー じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく おから ベーコン	にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ	688	25.5	23.2	1.6	
5木	ぎゅうにゅう ロールパン ポテトのチーズやき こまつなとウィンナ のソテー	ロールパン マーガリン じゃがいも あぶら	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 こまつな コーン	607	24.5	27.4	2.0	
6金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) キムタクごはん はるさめスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん いら こまつな はねぎ	560	21.9	18.6	2.5	
9月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース りんごのケーキ	ソフトめん あぶら ホットケーキミックス さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん りんごのかんづめ りんごソース	682	23.2	17.6	1.8	
10火	ぎゅうにゅう ごはん さわらの ねぎソースがけ とんじる	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそとうふ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん こまつな	642	25.8	20.8	1.6	
11水	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー★ はるいろソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ	697	19.7	25.2	2.0	★リクエスト 給食

にちよう 日曜	こんだてめい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			びこう 備考	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
12 木	ぎゅうにゅう (こめこパン) ココアパン★ チリコンカン ヨーグルトレーズン	こめこパン さとう マーガリン あぶら じゃがいも ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ だいず だいずミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト	619	26.9	26.2	1.8	★リクエスト 給食
13 金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ピラフ チキンメンチカツ イタリアンスープ	ごはん マーガリン あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ たまご チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン	683	24.8	26.5	2.4	
16 月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン★ やきぎょうざ	ホットラーメン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんにくしょうが もやしにんじん キャベツコーン ながねぎ	605	26.6	17.1	2.6	★リクエスト 給食
17 火	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが おかかいため ふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ふりかけ	にんじん しらたき たまねぎもやし こまつな	578	20.4	15.2	1.3	
18 水	ジョアストロベリー (さくらめし) たいめし かきたまじる すだちゼリー	さくらめし さとう あぶら かたくりこ すだちゼリー	ジョアストロベリー きんめだい メルルーサ はんぺん とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	543	23.3	5.7	2.8	卒業 おめでとう 献立 

*物資の都合により、献立を変更することがあります。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)までお気軽にお声かけください。

春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

<ざいりょう 1人ぶん>

- レタス 1/2枚
- ごはん 120g
- たまご 1/2こ
- しらすぼし 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 塩・こしょう てきりょう
- ごま 小さじ1/2

つくって
みてね!

マグカップ
をつかった

レタスとしらすのチャーハン

<つくりかた>

- ①あたたかいごはんを、たいねつのマグカップに入れる。
- ②といたたまご、しお、こしょう、ごまあぶらしょうゆ、しらすぼしをマグカップにいれてまぜる。ラップをせずでんしレンジで600ワット1ぷんかねつする。
- ③かねつごぜんたいをまぜ、さらにレタスをくわえてまぜたらできあがり。



