

令和8年  
3月



# 賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります		体の中での主なはたらき			IHP - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				【赤の食品】 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	【緑の食品】 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	【黄の食品】 熱や力のもとになる (炭水化物)	
2月	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき きゃべつのナムル さつまいもじる	ぎゅうにゅう とりにく にほし あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ もやし きゃべつ だいこん	ごはん ごまあぶら さとう ごま さつまいも	554 kcal 25.4 g 15.6 g 2.0 g
3火	○	☆ひな祭りメニュー☆ まぜこみ ちらしずし	ほうれんそうのおひたし すましじる てづくりいちごプリン	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ちくわ かつおぶし とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ きゃべつ ほうれんそう もやし えのきたけ	ごはん さとう ごま あぶら ちくわ かたくりこ はるさめ	583 kcal 24.1 g 17.0 g 2.2 g
4水	○	6年生考案献立 ごはん	たらのみそマヨやき かいそうサラダ じゃがいもみそしる	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ わかめ にほし あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし もやし ねぎ	ごはん マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	536 kcal 26.1 g 16.9 g 2.4 g
5木	○	セルフホットドッグ (せわりコッパン)	ウインナーのケチャップかけ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム ベーコン	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし	コッパン さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	618 kcal 16.0 g 30.6 g 2.6 g
6金	○	マーボーどん (むぎごはん)	だいこんサラダ はるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら ねぎ だいこん とうもろこし えのきたけ はくさい オレンジ	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	584 kcal 22.6 g 17.9 g 1.9 g
9月	○	ごはん	わふうミートローフ やさしいしおこんぶあえ たまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず たまご こんぶ にほし あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん きゃべつ たまねぎ ねぎ オレンジ	ごはん パンこ ごま じゃがいも	570 kcal 25.6 g 17.9 g 2.0 g
10火	○	6年生考案献立 ごはん	さばのみそに やさしいごますあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ にほし あぶらあげ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さとう	571 kcal 24.8 g 20.7 g 2.2 g
11水	○	6年生考案献立 ごはん	とりにくのみそチーズやき やさしいいそかあえ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ のり にほし とうふ	にんじん もやし きゃべつ ほうれんそう だいこん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	519 kcal 26.6 g 16.2 g 2.1 g
12木	○	ミートソース スパゲッティ	りっちゃんサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ えのきたけ トマト きゃべつ とうもろこし バナナ	スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら	547 kcal 23.4 g 17.3 g 1.8 g
13金	○	むぎごはん	ポークカレー ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	678 kcal 25.5 g 20.8 g 2.3 g
15日	***** 毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」 *****						
16月	○	おせきはんふう ごはん	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ にほし こうやどうふ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん きゃべつ えのきたけ ねぎ	ごはん くるまい さとう ごまあぶら ごま	561 kcal 27.4 g 15.9 g 2.1 g
17火	○	☆卒業メニュー☆ きなこあげパン	タンドリーチキン グリーンサラダ やさしいスープ そつぎょうデザート	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり レモン にんじん はくさい パセリ いちご	コッパン あぶら さとう クッキータルト ホイップクリーム	638 kcal 22.4 g 29.9 g 2.5 g
18水	***** 卒業式 *****						
19木	○	ぶたどん (むぎごはん)	きゃべつのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ なると たまご	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう バナナ	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ	570 kcal 25.4 g 14.2 g 2.0 g
20金	..... 春分の日 .....						
23月	○	ごはん	てづくりチキンカツ きざみこんぶのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ だいず とうふ	にんじん きゃべつ いんげん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ みかん	ごはん パンこ ごむぎ あぶら さとう ごまあぶら さといも セリー	625 kcal 28.1 g 18.3 g 2.2 g
24火	..... 修了式 (給食なし) .....						



☆6年生が家庭科の授業で考えた献立を提供します。グループごとにテーマに合わせて、栄養バランスのとれた献立を立ててくれました。お楽しみに♪

\*小学校3・4年生基準 IHP -611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g  
\*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆今月の地場産食材☆  
・白菜 ・えのきたけ  
・長ねぎ ・手作りみそ

