



3月の予定献立表



令和6年度3月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしきととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゅしよく	のみもの	おかず					
3	月	たいめし 	ぎゅうにゅう 	すましじる おひなさまゼリー	513	22.2	ぎゅうにゅう・たい・ あぶらあげ・わかめ・ かんてん	にんじん・だいこん・ ねぎ・いちご	こめ・すいとん・ さとう・おふ
4	火	うどん 	ぎゅうにゅう 	カレーなんばんうどんのしる みそポテト	600	22.1	ぎゅうにゅう・とりにく・ みそ	にんじん・たまねぎ・ ねぎ・こまつな	うどん・かたくりこ・ じゃがいも・こむぎこ・ あぶら・さとう
5	水	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	はくさいのチョレギサラダ にくじゃが	554	23.4	ぎゅうにゅう・わかめ・ しらすぼし・ぶたにく	はくさい・にんじん・ たまねぎ・さやえんどう	こめ・ごま・あぶら・ じゃがいも・しらたき・ さとう
6	木	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	たまごんにやくとぶたのかくに なのはなのごまおかかあえ	607	26.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ かつおぶし	たまねぎ・にんにく・ しょうが・こまつな・なのはな・ もやし・にんじん・きりぼしだいこん	こめ・おおむぎ・こんにやく・ さとう・かたくりこ・ ごまあぶら・ごま
7	金	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	えびとかにのグラタン だいこんスープ ヨーグルト	781	28.4	ぎゅうにゅう・えび・かに・ なまクリーム・チーズ・ ぶたにく・ヨーグルト	たまねぎ・マッシュルーム・ コーンかん・だいこん・しょうが・ ねぎ・えのきたけ・こまつな	ツイストパン・マカロニ・ あぶら・じゃがいも・こむぎこ・ バター・パンこ
10	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	みそラーメンのスープ てづくりはるまき	552	22.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とりにく	しょうが・にんにく・にんじん・もやし・ キャベツ・にら・ねぎ・コーンかん・ たけのこ・ほししいたけ・きくらげ	ちゅうかめん・あぶら・ はるさめ・かたくりこ・ はるまきのかわ・こむぎこ
11	火	おぎごはん 	ぎゅうにゅう 	くれないのぶたのサーモンステーキ いそのかあえ みそしる	564	28.5	ぎゅうにゅう・サーモン・ のり・あぶらあげ・ わかめ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし・ ぶなしめじ・えのきたけ・ だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・おおむぎ・こむぎこ・ あぶら・さとう・はちみつ・ つぶマスタード・マヨネーズ・こんにやく
12	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぐだくさんのおやこどんのぐ とんじる かんきつ	615	31.3	ぎゅうにゅう・とりにく・ たまご・のり・ぶたにく・ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ ほししいたけ・ごぼう・だいこん・ ねぎ・こまつな・かんきつ	こめ・さとう・かたくりこ・ あぶら
13	木	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのしせんふうやき はるさめスープ	528	25.5	ぎゅうにゅう・やきぶた・ ひじき・いか・とりにく	にんじん・コーン・ねぎ・ しょうが・もやし・ ほししいたけ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ はるさめ
14	金	スバゲティナポリタン 	ぎゅうにゅう 	コーンとキャベツのサラダ チョコケーキ	792	22.8	ぎゅうにゅう・ウインナー・ たまご	にんにく・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・ キャベツ・きゅうり・コーン	スバゲティ・あぶら・ さとう・チョコレート・ バター・こむぎこ
17	月	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	ポテトサラダ エービーシースープ	696	21.3	ぎゅうにゅう・きなこ・ とりにく	きゅうり・にんじん・ たまねぎ・キャベツ	コッペパン・あぶら・さとう・ じゃがいも・マヨネーズ・ マカロニ
18	火	ごはん 	コーヒーぎゅうにゅう 	カレー パリパリサラダ フルーツポンチ	687	19.8	コーヒーぎゅうにゅう・ ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・みかんかん・パインかん・ おうとうかん・ナタデココ・りんごかん・なしかん	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・ワンタンのかわ・ さとう

☆ 志木市減塩プロジェクト・・・赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。