

3月の予定献立表

令和7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 ちょうしを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
		しよく	のみもの	おかず					
2	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	みそラーメンのスープ てづくりはるまき	543	21.6	ぎゅうにゆう・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・たけのこ・ほししいたけ	ちゅうかめん・あぶら・ はるまき・かたくりこ・ はるまきのかわ・こむぎこ
3	火	なのはなずし 	ぎゅうにゆう 	すましじる ゼリーポンチ	542	22.4	ぎゅうにゆう・サケ・ たまご・あぶらあげ・ とりにく・とうふ	なのはな・こまつな・ にんじん・だいこん	こめ・さとう・あぶら・ まめふ
4	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ちくわとごぼうのごまだれどんのぐ ほうれんそうのあえもの キャベツのみそしる	578	23.0	ぎゅうにゆう・ちくわ・ あぶらあげ・みそ	ごぼう・しょうが・ ほうれんそう・もやし・にんじん・ キャベツ・ねぎ・たまねぎ	こめ・かたくりこ・ あぶら・さとう・ごま
5	木	わかめごはん 	ぎゅうにゆう 	にくじゃが ハリハリあえ	481	18.1	ぎゅうにゆう・ワカメ・ ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ ばんのうねぎ・だいこん・ もやし・キャベツ	こめ・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう
6	金	しよくパン 	ジョア 	ビーフシチュー コールスロー てづくりアップルパイ	1419	30.4	ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・しょうが・ たまねぎ・にんじん・ キャベツ・コーン・りんごかん	こめ・あぶら・こむぎこ・ じゃがいも・さとう・ パイシート
9	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	マーボーどうふ さんしよくサラダ いちごヨーグルト	591	24.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・とうふ・ヨーグルト	しょうが・にんにく・ ほししいたけ・にんじん・ねぎ・ にら・もやし・キャベツ・イチゴジャム	こめ・おむぎこ・ あぶら・さとう・かたくりこ
10	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	てりやきとうふハンバーグ コーンとキャベツのサラダ わかたけじる かんきつ	537	23.8	ぎゅうにゆう・とりにく・ とうふ・ワカメ	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・ コーン・たけのこ・ もやし・かんきつ	こめ・ごま・あぶら・ さとう・てんぷん
11	水	チャーハン 	ぎゅうにゆう 	パンチビーンズ はるさめスープ	569	22.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ だいず・とりにく	たまねぎ・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・ かたくりこ・はるさめ
12	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	とりのパーベキューソースがけ はくさいのあえもの おふのみそしる	481	26.7	ぎゅうにゆう・とりにく・ みそ	しょうが・にんにく・ りんご・はくさい・にんじん・ たまねぎ・だいこん・ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら・ まめふ
13	金	ココアあげパン 	ぎゅうにゆう 	キャベツのサラダ エビーシースープ	602	19.4	ぎゅうにゆう・とりにく	キャベツ・だいこん・ にんじん・コーン・ たまねぎ	ツイストパン・あぶら・ さとう・マカロニ
16	月	うどん 	ぎゅうにゆう 	とりだしうどんのしる はるいろむしパン 	532	19.6	ぎゅうにゆう・とりにく	にんにく・しょうが・ にんじん・たまねぎ・ キャベツ・もやし・ビート	うどん・あぶら・ こむぎこ・さとう・ イチゴジャム
17	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	サワラのかりんあげ だいこんサラダ けんちんじる あじつけのり	526	23.9	ぎゅうにゆう・サワラ・ あぶらあげ・あじつけのり	だいこん・もやし・ こまつな・にんじん・ ごぼう・ねぎ	こめ・てんぷん・ あぶら・さとう
18	水	ペペロンチーノ 	ぎゅうにゆう 	ポトフ いちご	546	22.4	ぎゅうにゆう・とりにく	にんにく・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・ セロリ・いちご	スパゲティ・あぶら・ じゃがいも
19	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	カレー マカロニいりグリーンサラダ アイスクリーム	860	24.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ アイスクリーム	しょうが・にんにく・ たまねぎ・にんじん・ きゅうり・キャベツ・もやし	こめ・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・ マカロニ

☆ 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。