

令和8年3月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
☆ ひなまつり 献立 ☆					
2 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんしょくそぼろ	とり肉・だいず・◆いりたまご	しょうが・えだまめ	油・さとう	しょうゆ
	ごまあえ		もやし・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	しょうゆ
3 (火)	すましじる	とうふ・◆なると・わかめ	にんじん・ねぎ・こまつな・たけのこ・ほししいたけ	ふ	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒
	ひなあられ			◆ひなあられ	
	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
4 (水)	ポークビーンズ	ぶた肉・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・塩・こしょう
	アスパラガスのサラダ	◆まぐろ油づけ	キャベツ・にんじん・アスパラガス・とうもろこし・にんにく・しょうが	マカロニ・油	しょうゆ・みりん
	ヨーグルト	◆ヨーグルト			
	ごはん			米	
5 (木)	牛乳	牛乳			
	はっぼうさい	ぶた肉・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ・ほししいたけ・きくらげ・しょうが	油・でんぱん・ごま油	とりだし・酒・しょうゆ・塩・◆オイスターソース
	コーンしゅうまい(2)	◆コーンしゅうまい			
	はるさめサラダ	◆ハム	こまつな・もやし・きゅうり・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう
6 (金)	とうにゅうタンタンうどん(ソフトめん)	ぶた肉・みそ・とう乳	たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・にら・きくらげ・にんにく・しょうが	ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(1・2・2)	◆ししゃもフライ(ぎょうら)		油	
	とり肉とキャベツのあえもの	◆とり肉水煮	キャベツ・にんじん・きゅうり・こまつな		◆わふうドレッシング
9 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんしょくそぼろ	とり肉	にんにく・しょうが	でんぱん・油・水あめ・さとう・ごま	塩・こしょう・酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
	ごまあえ		こまつな・にんじん・もやし	ごま油・さとう・ラー油	しょうゆ・こしょう
10 (火)	すましじる	とうふ・◆かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ミニはちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	スパゲッティポロネーゼ	ぶた肉・だいず・かんてん	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	スパゲッティ・油	ケチャップ・ソース・塩・こしょう
11 (水)	しろはなまめコロッケ	◆しろはなまめコロッケ		油	
	ブロッコリーとれんこんのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・れんこん・きゅうり・にんじん・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・さとう	酢・塩・からし・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
12 (木)	がめに	とり肉	れんこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・ほししいたけ	さといも・こんにやく・油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
	きびなごかりかりフライ(2)	◆きびなごかりかりフライ(ぎょうら)		油	
	あちゃらづけ	◆塩こんぶ	だいこん・きゅうり・にんじん	さとう・ごま油	酢・しょうゆ・塩・とうがらし
	チャンポンメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・いか・◆なると	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・にら・たけのこ・ほししいたけ・きくらげ・しょうが	ちゅうかめん・油・でんぱん・ごま油	しょうゆ・酒・とりだし・塩・こしょう
13 (金)	牛乳	牛乳			
	あげぎょうざ(2)	◆ぎょうざ		油	
	ちゅうかあえ	◆まぐろ油づけ	もやし・こまつな・きゅうり・にんじん	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
	ごはん			米	
16 (月)	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	こうやどうふのたまごとじにげんきサラダ	とり肉・たまご・こうやどうふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほししいたけ	じゃがいも・油・さとう	しょうゆ・みりん
	げんきサラダ	◆ハム・くわわかめ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油・さとう	しょうゆ・酢・こしょう
☆ 卒業お祝い 献立 ☆					
17 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	かき揚げ	とり肉	かぼちゃ・しょうが	でんぱん・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	しょうがあえ		こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・しょうが		しょうゆ
19 (木)	えのきたけのみそじる	油あげ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルーベリー・りんご	米・油・じゃがいも	◆カレーウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	わかめ・くわわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆かまぼこ	にんじん・キャベツ・こまつな	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
23 (月)	さくらゼリー			◆さくらゼリー	
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのトマトソースがけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・こしょう
23 (月)	あおのりポテト	あおのり		じゃがいも	塩・こしょう
	ABCマカロニスープ	とり肉・いんげんまめ	たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・エリンギ・とうもろこし	油・マカロニ	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごもくあんかけうどん(ソフトめん)	ぶた肉・◆なると	しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・ほししいたけ・きくらげ	ソフトめん・油・ごま油・でんぱん	酒・とりだし・塩・しょうゆ・◆オイスターソース・こしょう
	牛乳	牛乳			
23 (月)	あじナゲット(2)	◆あじナゲット			
	だいやとツナのサラダ	だいや・◆まぐろ油づけ	にんじん・きゅうり・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
23 (月)	とり肉とかぼちゃのあげに	とり肉	かぼちゃ・しょうが	でんぱん・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	しょうがあえ		こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・しょうが		しょうゆ
	えのきたけのみそじる	油あげ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
	えのきたけのみそじる	油あげ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ		かつおだし・こんぶだし

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※パーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ごぼう、こまつな

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	654	27.6	18.1	358	3.8	328	0.64	0.59	38	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満