



3月献立予定表

日曜	こんだてめい	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ざいりょう						
			「あか」のたべもの		「みどり」のたべもの		「きいろ」のたべもの		ちょうみりょう そのた
			ちやにくやほねになるもの		からだのしょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		
3月	☆ひなまつりこんだて☆ ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなあえ あさりのすましじる きざみのり ミニももゼリー	535 kcal 23.3 g 12.7 g 1.9 g	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きんしたまご とうふ あさり きざみのり	かんびょう ほししいたけ にんじん れんこん ぶなしめじ くきたちな キャベツ ホールコーン ほうれんそう ねぎ	ごはん さとう ふ ごまあぶら ミニももゼリー	しょうゆ しお こくもつず さけ かつおぶし(だし)			
4火	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのチーズパンこやき ブロッコリーサラダ だいごんのスープ いちごジャム	517 kcal 25.5 g 16.5 g 2.2 g	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン	パセリ カリフラワー ブロッコリー あかピーマン ホールコーン だいごん こまつな にんじん	コッペパン パンこ オリーブゆ さとう いちごジャム	しお こしょう しろワイン りんごす しょうゆ			
5水	ごはん ぎゅうにゅう とりつくね ホイコーロー とうふスープ	583 kcal 24.8 g 22.0 g 1.9 g	ぎゅうにゅう とりつくね ぶたにく とうふ	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ こしょう しょうゆ トマトソース しょうゆ さけ しお ちゅうかすく			
6木	☆6-2きぼうこんだて☆ ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン まめみそ チキンサラダ ミニシュークリーム	619 kcal 27.5 g 21.0 g 2.5 g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいち	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ にんにく しょうが ホールコーン キャベツ ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら さとう ミニシュークリーム	しお しょうゆ しょうゆ こしょう とりから(だし) ちゅうかうソース			
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ いとかまぼこのりあえ にくじゃが	590 kcal 25.7 g 13.2 g 1.9 g	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき いとかまぼこ のり ぶたにく	くきたちな にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	むぎごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし(だし)			
10月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため こまつなのナムル ワントンスープ	570 kcal 27.0 g 14.6 g 2.2 g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいごん こまつな にんじん きくらげ いら もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま ワントンのかわ	しょうゆ さけ みりん こくもつず しお こしょう ちゅうかすく			
11火	☆6-3きぼうこんだて☆ わかめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ やさしいため じゃがいものみそしる オレンジ	625 kcal 22.1 g 18.3 g 3.2 g	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ハンバーグ さつまあげ わかめ みそ とうふ	キャベツ もやし ピーマン にんじん しょうが たまねぎ オレンジ	むぎごはん あぶら パター かたくりこ じゃがいも	ちゅうかうソース しょうゆ こしょう しょうゆ しお さけ かつおぶし(だし)			
12水	チキンライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ はるやさいのポトフ	552 kcal 21.8 g 17.5 g 2.0 g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぶなしめじ にんにく トマトペースト たまねぎ パセリ ごぼう にんじん ピーマン キャベツ かぶ	ごはん パター 卵不使用マヨネーズ ごま さとう じゃがいも	しょうゆ こしょう ナツメグ しょうゆ しお こくもつず しょうゆ ストック			
13木	☆6-1きぼうこんだて☆ ココアあげパン ぎゅうにゅう ツナサラダ コーンクリームスープ クレープ	772 kcal 25.0 g 31.4 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ツナ	ブロッコリー キャベツ あかピーマン たまねぎ ホールコーン	コッペパン あぶら こなごとう 卵不使用マヨネーズ じゃがいも ベシヤメルソース パター	こくもつず しお ココア こしょう スープストック			
14金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき もやしのごまふうみあえ キャベツのみそしる	612 kcal 22.6 g 22.2 g 2.1 g	ぎゅうにゅう さかな(さば) なまあげ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし キャベツ くきたちな	むぎごはん ごまあぶら ごま	しょうゆ カレーこ さけ みりん かつおぶし(だし)			
17月	☆卒業・進級お祝いこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう カツカレー(トンカツ ポークカレー) キャベツサラダ いちご	676 kcal 21.4 g 21.0 g 2.3 g	ぎゅうにゅう ぶたにく トンカツ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン ホールコーン カットトマト いちご	むぎごはん あぶら さとう	カレールー しお こしょう こくもつず			
18火	☆食育の日・福島健康応援メニューこんだて☆ きりこぶごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとしみどうふのソテー トマトとほうれんそうのちゅうかかきたまふうスープ	551 kcal 27.5 g 16.3 g 2.2 g	ぎゅうにゅう とりにく きざみこんぶ ぶたにく あぶらあげ しみどうふ だいちフレーク	にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ たまねぎ きくらげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ しお さけ みりん カレーこ こしょう ちゅうかすく			
19水	修了式(おべんとうの日)								
20木	春分の日								
21金	卒業式								

郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用しています。

3月の 平均栄養 摂取量 (本校)	文科省基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン						食塩相当量		
		650 kcal	13~20%	20~30%	350 mg	3.0mg	A レチノール 当量	200 μg	B1	0.40mg	B2	0.40mg	C	20mg	2g 以下
	平均摂取量	600 kcal	16.3%	28.4%	341 mg	2.9mg		232 μg		0.67mg		0.56mg		34mg	2.2g

☆ 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて加熱調理しています。また、直接食べる果物(トマトも含む)は、流水で3回以上洗浄しています。

☆ 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。

令和7年

3がつこんだてよていひょう



郡山市立緑ヶ丘第一小学校

3月のきゅうしょくもくひょう

いちねんかんの はんせいを しよう

<p>3 (月) きゅうにゆう</p> <p>ミモモリー</p> <p>なのはなあえ</p> <p>ちらしずし</p> <p>あさりのすましじる</p> <p>ひなまつりこんだて</p>	<p>4 (火) きゅうにゆう</p> <p>いちごジャム</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>とりにくのチーズパンとやき</p> <p>コッペパン</p> <p>だいこんのスープ</p>	<p>5 (水) きゅうにゆう</p> <p>ホイコーロー</p> <p>とりつくね</p> <p>ごはん</p> <p>とうふスープ</p>	<p>6 (木) きゅうにゆう</p> <p>ミドシュークリーム</p> <p>チキンサラダ</p> <p>まめみそ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>みそラーメンスープ</p> <p>6-2きぼうこんだて</p>	<p>7 (金) きゅうにゆう</p> <p>いとかまぼこのりあえ</p> <p>ひじきてづくりふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃが</p>
<p>10 (月) きゅうにゆう</p> <p>こまつなのナムル</p> <p>ぶたにくのねぎしおいため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>11 (火) きゅうにゆう</p> <p>オレンジ</p> <p>やさしいため</p> <p>ハンバーグ</p> <p>わかめごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>6-3きぼうこんだて</p>	<p>12 (水) きゅうにゆう</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>チキンライス</p> <p>はるやさいのポトフ</p>	<p>13 (木) きゅうにゆう</p> <p>グレープ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ココアあげパン</p> <p>コーンクリームスープ</p> <p>6-1きぼうこんだて</p>	<p>14 (金) きゅうにゆう</p> <p>もやしのごまふうみあえ</p> <p>さばのカレーやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p>
<p>17 (月) きゅうにゆう</p> <p>いちご(2こ)キャベツサラダ</p> <p>トンカツ</p> <p>ポークカレーライス(カツカレー)</p> <p>そつぎょう・しんきゅうおいわいこんだて</p>	<p>18 (火) きゅうにゆう</p> <p>ほうれんそうとしみどうふのソテー</p> <p>きりこぶごはん</p> <p>トトとほうれんそうのちゅうかかきたまふうスープ</p> <p>食育の日:ふくしき健康応援メニュー</p>	<p>19 (水)</p> <p>おべんとうをもってくる日(しゅうりょうしき)</p> 	<p>20 (木)</p>  <p>しゅんぶんの日</p> 	<p>21 (金)</p> <p>そつぎょうしき</p>  

令和 7年度
第1学期始業式・入学式
4月7日(月)

きゅうしょくは
4月8日(火)からです。

