

令和6年3月

こんだてよてい表

郡山市立
小山田小学校

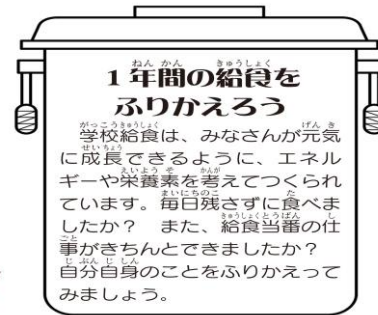
めあて

1年間の反省をしよう

・すききらいをせずに、のこさず食べよう。



ひなまつり



金曜日

1 《桃の節句献立》
♪食べっぺ給食♪ 牛乳
いちご2こ
野菜のあえもの
ちらしごはん しめじのすまし汁

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4 りんごゼリー 牛乳 切干大根のサラダ 豚キムチ丼 きのこのスープ	5 ♪食べっぺ給食♪ ひしもち 牛乳 ひしもち くき立ち菜のおひたし ソフトめん わかめうどんかけ汁	6 牛乳 ごまふうみあえ さばのみそ煮 むぎごはん どさんこ汁	7 牛乳 せとか 豆サラダ ココア揚げパン ポトフ	8 牛乳 ヨーグルト チキンサラダ ナン シーフードカレーライス
11 いちごクリーム大福 牛乳 ごまあえ 魚でんぶの二色ごはん さつま汁	12 牛乳 だいずとさくらえびのつくだ煮 わかめと野菜のあえもの あさか舞ごはん すき焼き煮	13 牛乳 もやしのラー油あえ はるまき むぎごはん 家常(ジャジャン)とうふ	14 牛乳 みかんゼリー 海そうサラダ さけのハーブやき 米粉パン ミネストローネスープ	15 牛乳 お祝いデザート もずくスープ タコライス・むぎごはん・タコスミート・ゆで野菜 むぎごはんにはタコスミート、ゆで野菜をのせてたべましょう。
18 ♪食べっぺ給食♪ きりこぶの煮物 牛乳 きりこぶとさつま揚げの煮もの 豚肉のアップルソース焼き あさか舞ごはん 小松菜とじゃがいものみそ汁	19 《卒業お祝い献立》 ♪食べっぺ給食♪ 牛乳 いちご2こ のりあえ バックタルタルソース えびフライ 古代米赤飯 すまし汁	20 はる春です! 春分の日	21 修了式	22 卒業式



日	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギー、熱や力になる	その他	14歳～ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらしごはん	ほたて貝,たまご	にんじん,えだ豆	れんこん,ごぼう	米(あさか舞),さとう 油	604 kcal
	牛乳	牛乳				30.4 g
	しめじのすまし汁	とうふ,とりモモ肉	にんじん	しめじ,まいたけ, だいこん,ねぎ	しょうゆ,塩,酒,水 厚削り節	18.2 g
	やさしいあえもの	きほだまぐろ,みそ	ごまつな	キャベツ,コーン	さとう 油,ごま油	2.0 g
4 月	いちご		いちご			
	豚キムチ丼	豚モモ肉,豚かた肉	にら,にんじん	玉ねぎ,はくさい,にんにく	米(あさか舞),麦, 糸こんにゃく,さとう	614 kcal
	牛乳	牛乳			ごま油,ごま	26.0 g
	きりぼしだいこんのサラダ	チーズ	ごまつな	切干しだいこん,キャベツ	さとう ごま油,油	18.0 g
	きのこスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	干しいたけ,しめじ,たけのこ	2.0 g
5 火	ミニりんごゼリー		りんご レモン	さとう		
	わかめうどん	油あげ,さけ	わかめ	にんじん	干しいたけ,まいたけ,ごぼう, だいこん,たけのこ,ねぎ	648 kcal
	牛乳	牛乳			ソフトめん	29.6 g
	くさだち菜のおひたし		くさだち菜,にんじん	キャベツ,コーン	ごま	14.6 g
6 水	ひしもち		よもぎ		しょうしん粉 さとう	1.7 g
	むぎごはん				米(あさか舞),麦	659 kcal
	牛乳	牛乳				29.8 g
	さばのみそ煮	さば みそ			さとう でんぷん	20.9 g
	ごまふうみあえ		ごまつな,にんじん	もやし	ごま,ごま油	1.8 g
7 木	どさんこ汁	豚モモ肉,とうふ,みそ	にんじん	だいこん,ねぎ,コーン	じゃがいも バター	
	ココア揚げパン				ツイストパン,さとう, 油	613 kcal
	牛乳	牛乳				23.8 g
	ポトフ	豚モモ肉,ウィンナー	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,はくさい,だいこん, エリンギ	じゃがいも	20.9 g
8 金	豆サラダ	きはだまぐろ	にんじん	むきえだ豆,キャベツ	さとう 油	2.0 g
	せとか		せとか			
	シーフードカレーライス	ベーコン,ほたて貝	にんじん,トマト	玉ねぎ,エリンギ,マッシュルーム, むきえだ豆,しょうが,にんにく	米(あさか舞), 麦,さとう	689 kcal
	ナン				ナン	29.7 g
11 月	牛乳	牛乳				19.3 g
	チキンサラダ	とりにく	にんじん	キャベツ,コーン	さとう 油	2.3 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	魚でんぷんの二色ごはん	たい	えだ豆	しょうが,コーン,	米(あさか舞),さとう	672 kcal
	牛乳	牛乳				28.7 g
1 2 火	ごまあえ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ	さとう ごま	20.1 g
	さつま汁	鶏モモ肉,とうふ,みそ	にんじん	だいこん,ねぎ	じゃがいも	1.8 g
	いちごクリーム大福	豆乳		いちご	さとう でんぷん もち粉 しょうしん粉	
	あさか舞ごはん				米(あさか舞)	610 kcal
1 3 水	牛乳	牛乳				28.2 g
	すきやき煮	豚モモ肉,やき豆腐	にんじん,しゅんぎく	ねぎ,はくさい,えのきたけ	しょうたき,油,さとう	19.8 g
	大豆とさくらえびのつくだ煮	大豆	さくらえび,あおのり		さとう 油,ごま	1.8 g
	わかめと野菜のあえもの	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう ごま油	
1 4 木	むぎごはん				米(あさか舞),麦	676 kcal
	牛乳	牛乳				28.6 g
	家常(ジャジャン)豆腐	豚モモ肉,とうふ,みそ	にんじん,にら	たけのこ,干し椎茸,玉ねぎ, さくらげ	さとう,かたくり粉	26.1 g
	春巻(はるまき)	ぶた肉	にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ ごまごこ こめこ さとう	2.0 g
1 5 金	もやしラー油あえ	ごまつな	もやし		ごま油,ラー油	
	こめこパン				こめこパン	603 kcal
	牛乳	牛乳				27.3 g
	さけのハーブ焼き	さけ	バジル	にんにく	オリーブ油	21.8 g
1 8 月	かいそうサラダ	わかめ こんが 赤とさか 白とさか まふのり	にんじん	キャベツ	さとう ごま油,油	2.0 g
	ミネストローネスープ	ベーコン,きんとき豆 だいず てぼう豆	にんじん,ブロッコリー,トマト	玉ねぎ,はくさい,にんにく	じゃがいも	
	みかんゼリー			みかん	さとう 水あめ	
	タコライス (むぎごはん・タコミート)	豚ひき肉,大豆,しみとう ふ	ピーマン,トマト	玉ねぎ	米(あさか舞),麦,さとう	674 kcal
1 9 火	ゆでやさしい	チーズ	にんじん	キャベツ	油	27.4 g
	もずくスープ	ベーコン	にんじん,ほうれんそう	えのきたけ,ねぎ	かたくり粉	21.3 g
	お祝いデザート	豆乳	ゼラチン	いちご	さとう でんぷん 水あめ	2.0 g
	あさか舞ごはん				米(あさか舞)	619 kcal
1 8 月	牛乳	牛乳				25.6 g
	豚肉のアップルソース焼き	豚ロース肉		りんご,しょうが	さとう 油	20.4 g
	さつま揚げときざみ昆布の煮物	さつま揚げ	にんじん	さやいんげん,ごぼう	しらたき,さとう	1.9 g
	小松菜とじゃがいものみそ汁	とうふ,みそ	煮干し	ごまつな	だいこん,ねぎ	
1 9 火	古代米赤飯(にだいまいせきはん)				米(あさか舞)こく米	607 kcal
	牛乳	牛乳			黒ごま	25.7 g
	えびフライ タルタルソース	えび 大豆	パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン	パン粉 小麦粉 油	18.5 g
	のりあえ	油揚げ	あおのり	くさだち菜,にんじん	もやし	2.0 g
	すまし汁	とうふ,鶏モモ肉,なると	にんじん,みつば	だいこん,えのきたけ,ねぎ		
1 9 火	いちご		いちご			

平均摂取 栄養価	14歳～ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	V.AμgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
	638	27.7	20	368	3.2	221	0.66	0.57	35

※行事、天候等の都合により献立を変更する場合があります。