



令和5年3月 給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



◎今月の給食目標 【しょくせいかつをふりかえろう】

日 曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象				
	※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは毎月より登場した新メニューです。			(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム	
3月給食 小学校13回											
今月は小学校・特別支援学校を卒業する児童・生徒の皆さんによるリクエストこんだて（*印が対象）を取り入れました。											
1	水	こもく うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ もやしのごま酢和え	牛乳、鶏肉 生揚げ、わかめ	うどん、さとう 油、ごま さつまいも	かぼちゃ、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、こまつな もやし、きゅうり	682	26.5	25.6	3.7
2	木	ごはん	牛乳	麻婆肉じゃが 春雨サラダ せとか	牛乳、豚肉 ハム	ごはん、油、さとう じゃがいも、 片栗粉、はるさめ ドレッシング	にんじん、たまねぎ さやいんげん、にんにく きゅうり、きくらげ、せとか	616	18.9	17.3	1.8
3	金	ちらし 寿司	牛乳	花の豆腐バーグ ひなまつりこんだて 菜の花のおかかマヨネーズ和え けんちん汁 ひなまつり大福	牛乳、豆腐バーグ かつお節、豚肉 豆腐	ごはん、さとう 片栗粉、マヨネーズ さといも こんにゃく、油	なばな、キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、にんじん 長ねぎ	665	25.9	19.8	3.0
特別支援学校小学部 リクエストこんだて・デザート											
6	月	ごはん	牛乳	*豚丼の具 梅サラダ *ヨーグルト	牛乳、豚肉 わかめ かつお節 ヨーグルト	ごはん、しらたき さとう、油 ドレッシング、ごま油	たまねぎ、ごぼう ぶなしめじ、しょうが キャベツ、きゅうり 梅干し	691	25.8	28.7	1.5
6の3 リクエストこんだて											
7	火	ごはん	牛乳	*和風おろしハンバーグ ごま味噌和え あったま汁	牛乳 ハンバーグ 焼きハム、鶏肉	ごはん こんにゃく、ごま ねりごま、さとう ごま油	だいこん、しょうが キャベツ、みずな、はくさい 干しいたけ、長ねぎ にんじん、にんにく	652	28.3	23.3	3.2
8	水	わかめ ごはん	牛乳	鮭のみりん醤油漬 揚げじゃがいものそぼろあん もずく汁	牛乳、魚(さけ) 豚肉、もずく 豆腐、わかめ	ごはん、油 フライドポテト さとう、片栗粉	にんじん、たまねぎ しょうが、えのきたけ 長ねぎ	652	26.3	25.5	3.4
9	木	せわ 背割り コッペパン	牛乳	特別支援学校高等部 リクエストデザート 粗挽きフランクフルト コールスローサラダ 野菜たっぷりスープ *フルーツポンチ	牛乳、 フランクフルト ハム、鶏肉	パン、マヨネーズ ドレッシング 油	キャベツ、コーン、だいこん たまねぎ、にんじん さやいんげん、みかん缶 パイン缶	677	25.9	30.2	3.6
特別支援学校中学部 リクエストこんだて											
10	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	*カツカレー しゃきしゃきサラダ (和風ドレッシング)	牛乳、豚肉 ヒレカツ	ごはん じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、りんご しょうが、にんにく 切り干しいたけ、れんこん コーン、きゅうり	695	22.4	23.7	2.7
13	月	しょうゆ ラーメン	牛乳	しょうろんぼう 小籠包(2) くらげの中華風和え物	牛乳、焼きハム なると、ショウロンボウ わかめ、中華くらげ	中華めん、油 ドレッシング さとう	にんじん、たまねぎ、もやし コーン、長ねぎ、にんにく きゅうり、キャベツ	622	24.6	22.1	3.9
特別支援学校高等部 リクエストこんだて											
14	火	*玄米 ごはん	牛乳	*ピピンバの具 小松菜のナムル 糸かまぼこの中華スープ	牛乳、豚肉 豆腐、糸かまぼこ	ごはん、さとう ごま油、油、ごま	にら、にんじん、しょうが にんにく、もやし、にんじん こまつな、しいたけ ぶなしめじ、長ねぎ	624	26.2	21.2	2.9
6の1/6の2 リクエストこんだて											
15	水	*揚げ パン (ココア)	牛乳	春にんじんのサラダ (野菜いっぱい和風ドレッシング) ミートボールスープ 特別支援学校中学部・6年生 リクエストデザート *セレクトデザート (アイスクリーム/かき氷/みかんシャーベット)	牛乳 ほぐしささ身 ミートボール	パン、油、さとう ドレッシング はるさめ	きゅうり、にんじん キャベツ、もやし	649	21.3	29.6	2.9
16	木	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 さば塩糀カレー漬 白菜のぱりぱり和え きのこのすまし汁	牛乳、鶏肉 油揚げ、魚(サバ) 揚げちりめん、豆腐	ごはん、油 さとう、ごま油	にんじん、グリーンピース しょうが、きゅうり はくさい、たくあん漬 干しいたけ、ぶなしめじ 長ねぎ、えのきたけ	629	28.6	29.1	2.6
17	金	さくら ごはん	牛乳	グリルチキン 粉ふきいも こしね汁	牛乳、鶏肉 あおりのり、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん、 じゃがいも こんにゃく、油	にんにく、干しいたけ ごぼう、にんじん、長ねぎ	643	30.0	23.9	2.7

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。