

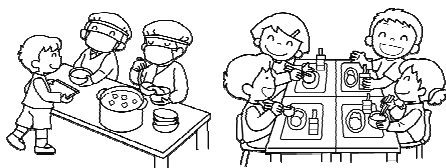


# 令和8年3月学校給食予定献立表



草加市立新田小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ごはん	○	ごまめ マーボー豆腐 中華風即席漬け	白飯 砂糖 でん粉	なたね油 白ごま 米サラダ油 ごま油	豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん	にんにく 長ねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	654 kcal 31.0 g 2.3 g
3火	★桃の節句献立 五目寿司	○	さわら幽庵焼き 菜の花の昆布和え ひなあられ	精白 砂糖 ひなあられ	米サラダ油 ごま油	油揚げ 鶏卵 さわら	牛乳 きざみのり 塩昆布	にんじん きぬさや 菜の花	ごぼう 干しいたけ たけのこ かんぴょう ゆず果汁 キャベツ もやし	560 kcal 24.4 g 2.5 g
4水	ツナのペペロンチーノ ソーセージパイ	○	大根サラダ	スパゲティ パイシート 砂糖	オリーブ油 米サラダ油	ベーコン ツナ フランクフルト	牛乳	たかのつめ にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	634 kcal 21.5 g 1.7 g
5木	揚げパン（砂糖）	○	ポトフ アーモンド小袋	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 米サラダ油 アーモンド小袋	豚肉 ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	595 kcal 20.7 g 2.1 g
6金	わかめごはん	○	鶏のから揚げ キャベツのおひたし ～卒業お祝いデザート～ クレープ（カスタード）	精白米 でん粉	白ごま なたね油	鶏肉 花削り	牛乳 たきこみわかめ	にんじん	キャベツ	582 kcal 24.5 g 2.3 g
9月	カレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白ごま	豚肉	牛乳 塩漬海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	622 kcal 19.3 g 2.5 g
10火	塩ラーメン 黒パン	○	手作り春巻き 小松菜とえのきのナムル	中華めん 黒パン、春雨 砂糖、でん粉 小麦粉 春巻きの皮	米サラダ油 ごま油 白ごま なたね油	豚肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら こまつな	長ねぎ ホールコーン もやし、たけのこ 干しいたけ しょうが、キャベツ えのきたけ	620 kcal 23.5 g 2.9 g
11水	ごまごはん	○	いかのかりん揚げ 千種和え	精白米 砂糖 でん粉	白ごま なたね油	花削り 油揚げ いか	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ	562 kcal 26.0 g 2.1 g
12木	ツイストパン	○	魚のマスタード焼き 青のりポテトビーンズ ジュリエンスープ	ツイストパン じゃがいも でん粉	ノンエッグマヨ ネーズ なたね油 米サラダ油	モウカサメ 乾燥大豆 ベーコン	牛乳 青のり	にんじん 冷凍きぬさや	にんにく たまねぎ キャベツ	664 kcal 28.9 g 3.2 g
13金	メキシカンライス	○	キッシュ ビーンズサラダ	精白米 砂糖	米サラダ油	ウインナー 鶏卵 ベーコン ビーンズミックス	牛乳 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	598 kcal 24.5 g 2.8 g
16月	大豆入りひじきごはん	○	ししゃものサクサクごま揚げ おひたし（小松菜・もやし）	精白米 砂糖 小麦粉	白ごま なたね油	乾燥大豆 油揚げ 花削り	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん こまつな	干しいたけ もやし	568 kcal 21.3 g 2.2 g
17火	焼きそば	○	じゃが丸くん もやしナムル	中華めん じゃがいも でん粉 小麦粉、砂糖	米サラダ油 なたね油 白ごま ごま油	豚肉	牛乳 サイコロチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	616 kcal 22.2 g 2.6 g
18水	高野豆腐のツナそぼろ丼	○	具だくさんみそ汁 果物（はるか）	白飯 砂糖 じゃがいも	米サラダ油 白ごま	ツナ 高野豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ 果物（はるか）	650 kcal 25.2 g 2.3 g
19木	ポロネーゼ スクールメロンパン	○	コールスローサラダ パニラアイスクリーム	スクールメロンパン スパゲティ 小麦粉 パニラアイス	米サラダ油	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	804 kcal 25.3 g 2.6 g
※献立は、学校行事や材料の都合で変更になる事があります。										650 kcal 24.0 g 2.0 g
文部科学省摂取基準										



## 今月の給食目標 『1年間の給食をふり返ろう』