

# 3月 上峰小学校 献立表

2025年 3月

上峰小給食室

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
3月	ちらしずし ぎゅうにゅう	とりひきにく, きんしたまご ぎゅうにゅう	せいはくまい, あぶら, さんおんとう	にんじん, ほししいたけ, えだまめ, れんこん	酢, 塩, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 酒, みりん	550 kcal
	なまふのすいもの	あつあげ, わかめ, だしパックいりこ	なまふ	たまねぎ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	15.2 g
	ごもくに	ぶたにく, だいず, こんぶ	あぶら, さんおんとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, かつお昆布だし	327 mg
	ひなあられ	もものせっく	ひなあられ			2.2 g
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			608 kcal
	コロッケ	6の3 ふくしまかの んさんが かんがえたこんだて	コロッケ あぶら			15.6 g
	ツナサラダ			こまつな, だいこん, とうもろこし, にんじん	和風ドレッシング調味料	331 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, えのき, ねぎ	水	2.1 g
5水	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい, げんまい			614 kcal
	にくやさいいため	ぎゅうにく ぶたにく	あぶら, さんおんとう	にんじん, ほうれんそう, りょくとうもやし, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 焼き肉のたれ	15.1 g
	あつあげとじゃがいものふくめに	とりにく, あつあげ	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, こんにゃく, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 水	330 mg
	さがのり	あじつけのり				1.9 g
6木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			574 kcal
	がんもどきのにもの	がんもどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	18.0 g
	かいそうサラダ	かいそう		にんじん, キャベツ, れんこん	和風ドレッシング	388 mg
	みそ汁	とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ, いりこ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	水	1.8 g

# 3月 上峰小学校 献立表

2025年 3月

上峰小給食室

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
7 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン			771 kcal
	はるキャベツのトマトソースパゲティ	ウィンナー	ミニスパゲッティ, あぶら	たまねぎ, キャベツ, にんじん, アスパラガス, にんにく, トマトかん	チキンがらスープ, トマトピューレ, トマトケチャップ, 赤ワイン, 塩, こしょう, ローレル, 水	35.3 g
	ブロッコリーのサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(たまごぬき)	ブロッコリー, コーン, にんじん	塩, こしょう混合	303 mg
						1.6 g
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			565 kcal
	とりにくのねぎソースかけ	とりももにく	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	こねぎ, にんにく, しょうが	酒, みりん, こいくちしょうゆ, 水, 醋	16.4 g
	だいこんとじゃこのいためもの	ちりめんじやこ	ごまあぶら	だいこん, にんじん, たけのこ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ	289 mg
	はんぺんのすいもの	はんぺん, わかめ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.7 g
11 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			564 kcal
	すきやき	ぎゅうにく, どうふ, ぶたにく	さんおんとう, あぶら, マロニー	もやし, にんじん, はくさい, たまねぎ, つきこんにやく, ほししいたけ, ねぎ	塩, こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 水	12.4 g
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう, だいこん, とうもろこし, にんじん	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング調味料	318 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			1.5 g
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			566 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				15.6 g
	いそべあえ	のり		ほうれんそう, りょくとうもやし, キャベツ	こいくちしょうゆ	341 mg
	たけのこのみそしる	いりこ, とうふ, あぶらあげ, みそ		たけのこ, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.2 g

# 3月 上峰小学校 献立表

2025年 3月

上峰小給食室

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
13 木	ガーリックライス ぎゅう にゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい, あぶら	にんにく, パセリ, たまねぎ, ぶなしめじ	塩, こしょう, こいくちしょうゆ, みりん	743 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ, とうもろこし, えだまめ, にんじん	塩, こしょう	32.7 g
	だいこんとウインナーの スープ	ウインナー	ごまあぶら	だいこん, チンゲンツアイ, たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	318 mg
	チョコクレープ		クレープ			2.1 g
14	 そつぎょうしき 					
17 月	ごくまいごはん ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい, ごくまい			664 kcal
	えびのいそかあげ	えびフリッター, あおのり	かたくりこ, あぶら			21.6 g
	さつまじる	いりこ, とりにく, あつあげ, みそ	あぶら, さつまいも	にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 水	369 mg
	おひたし	あぶらあげ	さんおんとう	こまつな, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	1.6 g
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			609 kcal
	すぶた	ぶたもも	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, ほししいたけ	こいくちしょうゆ, 酒, トマトケチャップ, 醋	14.6 g
	ワンタンスープ		ワンタン, ごまあぶら	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	290 mg
	ジョア	ジョア				1.7 g
19 水	キムタクごはん ぎゅう にゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい, むぎ, ごまあぶら, さんおんとう, いりごま	キムチ, たくあん, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	560 kcal
	じゃがいものいためもの	てんぷら	じゃがいも, あぶら	チンゲンツアイ, たまねぎ	塩, こしょう混合, うすくちしょうゆ	15.9 g
	にくだんごのスープ	とりにくだんご		たけのこ, にんじん, はくさい, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	303 mg
						2.8 g
21 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			693 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マッシュルーム	酒, ビーフシチュー, トマトケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 水	23.3 g
	フレンチサラダ			きゅうり, とうもろこし, キャベツ, にんじん	フレンチドレッシング	379 mg
	しょくぶつうまれのプリン		プリン			2.3 g