



# 3月こんだてひょう



谷口台小学校  
令和8年 3月 発

日	こんだて 献立		あか 赤の食品	きいろ 黄色の食品	みどり 緑の食品	えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	の飲み物	ち 血やにくになる	はたら 働く力になる	からだ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん
2月	いたくごはん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ゆでもやし うすらたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うすらたまご	ごはん ぎょうざのかわ あぶら でんぷん	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが こまつな きくらげ もやし いら えのきたけ 647 kcal 23.7 g 22.7 g 2.3 g
3火	ごもくすし	ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ すましじる ひなまつりゼリー	たまご ししゃも ぎゅうにゅう とうふ あおのり とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな ながねぎ えのきたけ ももゼリー 639 kcal 25.3 g 23.0 g 2.9 g
4水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ かきたまじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ でんぷん あぶら	しょうが にんじん こまつな 668 kcal 26.7 g 27.1 g 2.5 g
5木	コッペパン	ぎゅうにゅう	だいすとりにくのトマトに じゃがいものからあげ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	コッペパン マカロニ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ きよみオレンジ 607 kcal 26.2 g 20.3 g 2.6 g
6金	みそラーメン	ぎゅうにゅう	ホキのこめこあげ いちごむしパン こぶくろアーモンド	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう ホキ	ちゅうかめん あぶらごま こめこ ホットケーキのこな アーモンド	もやし にんじん ながねぎ いら にんにく しょうが いちご いちごジャム 634 kcal 31.9 g 25.8 g 2.9 g
9月	いたくごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのわふうマリネ やさしいごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ながねぎ 646 kcal 24.7 g 18.1 g 2.6 g
10火	ロールパン	ぎゅうにゅう	だいすのチーズやき とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう だいす ポークハム チーズ とりにく たまご	ロールパン あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし とうもろこし 620 kcal 27.8 g 25.0 g 2.8 g
11水	アルファかまいごはん	ぎゅうにゅう	ささかまぼこのからあげ いかにんじん せんべいじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ するめせんぎり とりにく	こめ あぶら さとう なんぷせんべい	にんじん はくさい えのきたけ ごぼう ながねぎ 602 kcal 23.3 g 14.4 g 2.7 g
12木	コッペパン	ぎゅうにゅう	カレーシチュー こまつなのソテー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ ゼリーのこな	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが こまつな もやし みかんかじゅう 632 kcal 22.7 g 22.9 g 2.4 g
13金	せきはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおやき うどのきんぴら わかめじる ごましお	ぎゅうにゅう さわら あずき とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ こんにやく さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん うど たけのこ しいたけ こまつな 637 kcal 29.8 g 17.6 g 2.3 g
16月	いたくごはん	ぎゅうにゅう	ごはんがすすむそぼろどんのぐ たまごこまつなのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん しょうが にんにく だいこんば にんじん えのきたけ こまつな りんごかん みかんかじゅう パインかん ももかん 630 kcal 24.0 g 16.2 g 1.6 g
17火		レクトジュース	<b>おたのしみ きゅうしょく</b>			654 kcal 21.1 g 23.4 g 2.8 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※栄養価は中学年量です。

3月平均	636 kcal 25.8 g 21.5 g 2.5 g
------	---------------------------------------