

# 令和6年 3月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:644kcal たんぱく質:24.9g 脂質:20.9g カルシウム:376mg 鉄:3.0mg

高岡市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食材								
					血や肉のもとになる赤の食品			熱や力のもとになる黄の食品			体の調子を整える緑の食品		
1 金	ひな祭り 献立	春色ちらし寿司		えびフライ(甲) 小松菜としめじの浸し むらくも汁(卵) ひなゼリー	牛乳 卵	油揚げ 絹ごし豆腐	えびフライ	ずし飯 でんぶん	砂糖 ひなゼリー	油	干し椎茸 枝豆	人参 小松菜 小松菜 玉ねぎ	たけのこ きゃべつ
4 月		麦ごはん		卵のベーコン巻き(卵)(乳) カミカミナムル カレー(乳) いちご	牛乳 牛肉	卵のベーコン巻き	麦ごはん	砂糖 ごま油	ごま油 じゃがいも	ごま油	切干大根 きゃべつ 玉ねぎ	人参 にんにく いちご	小松菜 生姜
5 火		ごはん		がんもの含め煮 かぶの昆布漬け さつま汁 清見みかん	牛乳 みそ	がんも 刻み昆布	ごはん	砂糖	さつまも		かぶ 人参 清見みかん	胡瓜 白菜 ねぎ	大根
6 水		2/3揚げパン		あらびきウインナー 海藻サラダ ワンタンスープ ミルメイク	牛乳 わかめ	きな粉 豚肉	ウインナー	2/3コッパン ごま	油 ワンタン	砂糖	きゃべつ 人参	胡瓜 干し椎茸	白菜 ねぎ
7 木	地場産品 献立	わかめごはん		ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草と生椎茸のごまみそ 団子汁	牛乳 みそ	ひよこ豆 油揚げ	高野豆腐	わかめごはん 砂糖	でんぶん ごま	油 白玉団子	ほうれん草 大根	きゃべつ 人参	生椎茸 ねぎ
8 金	郷土食 献立	ごはん		鮭の塩焼き 即席漬け 煮しめ 米粉のももタルト	牛乳 結び昆布	鮭 厚揚げ	ごはん	砂糖	里芋 米粉のももタルト	こんにやく	白菜 大根	人参 いんげん	胡瓜 たけのこ
11 月	卒業祝い 献立	栗赤飯		鶏肉の香り揚げ 小松菜の浸し 手まり麩のすまし汁 卒業祝いケーキ	牛乳 わかめ	鶏肉 絹ごし豆腐	栗赤飯	でんぶん てまり麩	上新粉 ケーキ	油	生姜 コーン ねぎ	小松菜 なめこ	きゃべつ 玉ねぎ
12 火		ごはん		ブロッコリーとベーコンのキッシュ(卵)(乳) ごまごまサラダ 春雨スープ	牛乳 卵	ベーコン 豚肉	チーズ	ごはん ごま	油 春雨	砂糖	ブロッコリー 胡瓜 たけのこ	玉ねぎ 生姜 干し椎茸	きゃべつ 人参 白菜
13 水		黒糖コッパン		パンネのミートソース フライドポテト キャバツのスープ ヨーグルト(乳)	牛乳 ヨーグルト	豚肉 ベーコン	パンネ	黒糖コッパン パンネマカロニ	油 くし形ポテト	砂糖	生姜 トマト缶 しめじ	にんにく きゃべつ	玉ねぎ 人参
14 木		ごはん		鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが いちご	牛乳 ひじき	鯖のホイル焼き 大豆	油揚げ	ごはん じゃがいも	砂糖 こんにやく	油	人参 いちご	いんげん	玉ねぎ
15 金	高岡食19 献立	ごはん		春待ちきつね丼 小籠包 みそ汁 青りんごゼリー	牛乳 わかめ	油揚げ みそ	小籠包	ごはん でんぶん	砂糖 じゃがいも	手まり麩 青りんごゼリー	玉ねぎ なまいたけ 生椎茸	人参	ねぎ
19 火		減量ごはん		ししゃもフライ ブロッコリーサラダ 五自ラーメン 干しプルーン	牛乳 卵	ししゃもフライ 豚肉	減量ごはん	油 干し中華麺	砂糖		ブロッコリー 人参 ねぎ	胡瓜 玉ねぎ メンマ	コーン きゃべつ 干しプルーン
21 木		ごはん		大豆入りミートローフ(卵)(乳) フルーツ和え ポテトスープ	牛乳 卵	豚肉 ベーコン	大豆	ごはん じゃがいも	パン粉 砂糖		玉ねぎ みかん缶 玉ねぎ	りんご缶 もも缶 人参	パナナ しめじ

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19丼」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。  
主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品……(卵) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

～令和6年度4月の予定～

4月4日(木) 始業式  
4月5日(金) 小学校入学式  
4月8日(月) 2～6年生給食開始  
4月9日(火) 1年生給食開始

今月の地場産食材は  
牛乳、米、生椎茸、里芋、にんにく です。

高岡市公式クックパッド『高岡にこキッチン』には、  
栄養バランスの取れた朝ごはんを手軽に作れるレシピも掲載しています。  
右側のQRコードからご活用ください！！

