



3月 予定献立表（3色分け）



高岡市立牧野小学校

日	曜	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー
						血や肉のもとになるもの あ か	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの み ど り	
2	月	ひなまつり 献立 卒業ランチ 6-1	はるいろ す 春色ちらし寿し		 ・鮭の梅マヨネーズ焼き ・菜の花のアーモンドあえ ・手まり麩のすまし汁・ひなゼリー	牛乳 錦糸卵 鮭 がっお節 昆布	す飯 砂糖 マヨネーズ アーモンド粉 麩 ひなゼリー	しいたけ 人参 竹の子 いんげん えだまめ な ばな 枝豆 菜の花 キャベツ なめこ えのきだけ ねぎ 練り梅	595 kcal 24.8 g 16.4 g
3	火	郷土食 献立の日★ 卒業ランチ 6-2	ごはん		★イカといものこの揚げがらめ ・青菜の湯葉あえ ・大根の味噌汁 ★とろろ昆布	牛乳 イカ 湯葉 油揚げ 味噌 煮干し とろろ昆布	ごはん 里芋 でんぷん 油 砂糖	生姜 ほうれん草 キャベツ だいこん 人参 えのきだけ ねぎ	594 kcal 22.1 g 17.3 g
4	水		ココア揚げパン		・荒挽きウインナー ・カミカミナムル ・ワンタンスープ・果実ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 ウインナー 豚肉 果実ヨーグルト	コッペパン 油 ココア 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	き ぼ だいこん 人参 こまつな 切り干し大根 人参 小松菜 もやし 白菜 しいたけ ねぎ	614 kcal 22.2 g 31.5 g
5	木		ごはん		・ししゃものフリッター ・ひじきの炒め煮 ・かきたま汁・大豆ふりかけ	牛乳 ししゃもフリッター 卵 ひじき 大豆 絹ごし豆腐 かつお節 昆布	ごはん 油 砂糖 麩 でんぷん 大豆ふりかけ	竹の子 人参 こんにやく いんげん 玉ねぎ	636 kcal 24.0 g 22.9 g
6	金		発芽玄米パン		・ポークチャップ ・野菜サラダ・米粉のスーパゲティ ・ピーチシャーベット	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム 発芽玄米パン 油 じゃが芋	発芽玄米パン 油 じゃが芋 スパゲッティ マーガリン 上新粉 ピーチシャーベット	玉ねぎ ブロッコリー 人参 マッシュルーム コーン パセリ	583 kcal 22.8 g 19 g
9	月		ごはん		・塩さば ・ブロッコリーのバター炒め ・わかめと芋の味噌汁・清見みかん	牛乳 塩さば ベーコン わかめ 味噌 煮干し	ごはん マーガリン じゃが芋	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 清見みかん	597 kcal 25.0 g 15.5 g
10	火	卒業 お祝い 献立	蒸し栗赤飯		・えびフライ ・ほうれん草のコーンあえ ・きのこ汁・いちご	牛乳 えびフライ 絹ごし豆腐 かつお節 昆布	赤飯 栗 油	ほうれん草 キャベツ コーン しめじ えのきだけ ねぎ 人参 玉ねぎ いちご	587 kcal 21.6 g 14 g
11	水		1/2コッペパン		・ソフト麺のカレーソース ^a ・オムレツ ・ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 オムレツ	コッペパン ソフト麺 油 でんぷん ごま	人参 玉ねぎ 生姜 パセリ マッシュルーム ささがきごぼう きゅうり キャベツ	681 kcal 29.0 g 22.9 g
12	木	新高岡駅 開業お祝 い献立	おもてなし昆布飯		・新幹線はくたか揚げ ・ふるさとあえ ・たかおかやさい ・高岡野菜のあったか汁・新幹線ゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 油揚げ 笹かまぼこ 赤味噌 たまご もめん とうふ とりにく 卵 木綿豆腐 鶏肉	ごはん 砂糖 小麦粉 油 粉ピーナッツ ごま 里芋 ごま油 ぶどうゼリー	こまつな もやし しいたけ 人参 ささがきごぼう ねぎ	599 kcal 21.8 g 17.0 g
13	金	地場産品 献立	クロワッサン		・若鶏肉のレモン焼き ・キャベツとりんごのサラダ ・クリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	クロワッサン 油 じゃが芋 上新粉 マーガリン 砂糖	レモン キャベツ りんご 胡瓜 レーズン 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー	676 kcal 27.5 g 27.3 g
16	月	たかおか 食19日献立 地場産品献立	お芋たっぷり 和風カレー丼		・肉団子のカップ焼き ・すげの葉あえ	牛乳 牛肉 昆布 うるめ削り にくだんこ 肉団子	麦ごはん 里芋 じゃが芋 油 マヨネーズ ごま 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ パセリ 小松菜 もやし 人参 しらたき	641 kcal 20.9 g 21.6 g
17	火	6年給食 最終日	わかめごはん		・大豆のねぎソースがらめ ・青梗菜のごまあえ ・みそおでん・いちごのお祝いケーキ	牛乳 大豆 鶏肉 厚揚げ ぎょだん 昆布 赤味噌 魚団 昆布 赤味噌	わかめごはん でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま 里芋 いちごのお祝いケーキ	しょうが ねぎ 青梗菜 もやし 人参 こんにやく 大根 ふき	637 kcal 25.3 g 20.3 g
18	水	そつぎょう しき 卒業式							
19	木	1～5年 のみ	ごはん		・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・荻わかめの金平 ・さつま汁・スティックパイ	牛乳 揚げ出し豆腐 荻わかめ ベーコン 豚肉 味噌	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま さつま芋	コーン 白菜 ごぼう 人参 こんにやく いんげん ねぎ ステックパイ	667 kcal 20.4 g 18.7 g
20	金	1～5年 のみ	コッペパン		・変わり草焼き・ピーナッツクリーム ・野菜のドレッシングサラダ ・キャベツのもちもちスープ・りんごゼリー	牛乳 卵 ベーコン 大豆 チーズ むきえび	コッペパン 砂糖 ごま油 白玉もち 国吉りんごゼリー ピーナッツクリーム	たまご 人参 ピーマン ブロッコリー 胡瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ しいたけ	625 kcal 23.9 g 19.2 g
23	月	1～5年 のみ	おにぎり		・ふくらぎのごまみそ焼き ・水菜と油揚げの煮浸し ・江戸っ子煮・甘夏柑	牛乳 ふくらぎ 赤味噌 あぶらあ ぎょうにく だいず 油揚げ 牛肉 大豆 えび とうふ こんぶ 高野豆腐 昆布 のり	おにぎり 砂糖 ごま	みずな ほうさい 人参 たけ こ 水菜 白菜 人参 竹の子 こんにやく ごぼう 甘夏柑	694 kcal 29.5 g 24.5 g

●今月の地場産野菜●

水菜、里芋、生しいたけ



高岡産は安心・安全・新鮮です！



3月に食べるとおいしいよ

キャベツ

「かんらん」「たまな」ともいいます。3～5月が旬で、高原キャベツは9月です。キャベツには、ビタミンUという栄養素が含まれていて、胃や腸の働きをよくします。また、ビタミンCも多く含まれています。春のキャベツはやわらかいので、生でたっぷり食べたいですね。そのほか、ロールキャベツ、つけもの、いためものにしてもおいしいですよ。

