

3月 こんだてひょう

令和8年(2026年)
おた しりつ せら だ しょうがっこう
太田市立世良田小学校

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						食材- (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			
				からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)							
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	今月の栄養価			
		ひなまつり献立 									今月平均	基準	単位
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくちらしのぐ とうふのつみやき あさりのすましじる ひなまつりゼリー	たまご とうふ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ しいたけ なだけ れんこん	ごはん さとう ゼリー	あぶら	632 25.8 19.6	644	650	kcal g g
3	火	パンズパン ぎゅうにゅう	にこみカレーうどん スペインふうオムレツ ブロッコリーのサラダ	とりにく たまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	パン うどん フレッシュ	あぶら ルウ	634 24.6 24.3	*野菜はすべて加熱しています。		
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	チーズダッカルビ ぎょうざ 2こ はるさめスープ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら	636 26.4 22.6	*麺のメニューはエネルギー不足を補うためにパンをつけることがあります。		
5	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	たんたんワントンスープ こんにゃくサラダ	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	コーン ねぎ キャベツ もやし	パン こんにゃく ワントン	ごまあぶら フレッシュ ごま	590 20.2 23.8	*食材の太文字は太田市産です。		
6	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとうに あつやきたまご カップヤクルト	とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん わかめ	だいこん えだまめ しょうが	ごはん さとう ジャがいも	あぶら ヤクルト	587 26.4 18.3	*都合により、献立を変更する場合があります。		
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	しせんふう(四川風)マーボーどうふ パンパンジーサラダ クレープ	ふたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが ねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ クレープ	あぶら ごまあぶら フレッシュ	689 29.3 26.8	こんげつのおおたやさい		
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース カラフルソテー クラムチャウダー	ふたにく ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン しめじ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター ルウ	699 27.6 25.3	キャベツ  ねぎ 		
11	水	なめし ぎゅうにゅう	ホキフライ(ソース) きりほしだいこんのスタミナいため じゃがいもとわかめのみそしる	ホキ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおな にら	しょうが ねぎ たまねぎ きりほしだいこん	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	625 23.4 19.2	ねぎ 		
12	木	メロンパン ぎゅうにゅう	にこみみそラーメン パリパリサラダ	ふたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし コーン ねぎ キャベツ しょうが	パン ラーメン あげめん	ごまあぶら フレッシュ	528 20.2 19.6	3月3日 		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご 2こ チンジャオロース ちゅうかたまごスープ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが なだけ たまねぎ コーン しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	603 27.6 18.9	ひなまつり 		
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	チャーハンのぐ たこやき 2こ トックいりわかめスープ	たまご たこ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ えのき しいたけ	ごはん たこやき トック	あぶら ごまあぶら	629 25.1 26.8	ひなにんぎょうやものはなをかざりおんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがっておいわいするひです。ちらしすしやハマグリのおしおじる、ひしもち、ひなあられなど、それぞれねがいこめてたべられます。		
17	火	くろパン ぎゅうにゅう ミルメーク	しろいんげんまめのポタージュ てりやきチキン ツナサラダ	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	えだまめ きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも ミルメーク	あぶら ルウ フレッシュ	710 30.7 26.8	ひなにんぎょうやものはなをかざりおんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがっておいわいするひです。ちらしすしやハマグリのおしおじる、ひしもち、ひなあられなど、それぞれねがいこめてたべられます。		
18	水	お祝い献立  せきはん ぎゅうにゅう	さばのさいきょうやき れんこんきんぴら いろどりだんごスープ いちご 2こ	さば さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん しょうが はくさい いちご たまねぎ しいたけ	せきはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	647 24.3 23.2	ひなにんぎょうやものはなをかざりおんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがっておいわいするひです。ちらしすしやハマグリのおしおじる、ひしもち、ひなあられなど、それぞれねがいこめてたべられます。		
19	木	クロワッサン コーヒーぎゅうにゅう	カルボナーラ こまつなサラダ	たまご ベーコン ツナ	コーヒーぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	いんげん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ レモン	パン スパゲッティ さとう	あぶら バター	675 25.6 29.8	ひなにんぎょうやものはなをかざりおんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがっておいわいするひです。ちらしすしやハマグリのおしおじる、ひしもち、ひなあられなど、それぞれねがいこめてたべられます。		
20	金	。◦◦◦***春分の日***◦◦◦											
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー チーズサラダ シュークリーム	ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご コーン キャベツ にんにく	ごはん むぎ じゃがいも シュークリーム	あぶら ルウ フレッシュ	791 22.4 34.0	ひなにんぎょうやものはなをかざりおんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがっておいわいするひです。ちらしすしやハマグリのおしおじる、ひしもち、ひなあられなど、それぞれねがいこめてたべられます。		
24	火	🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵											
25	水	ごはん	キムタクごはんのぐ はるまき	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しょうが ねぎ だいこん	ごはん はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	603 25.4	🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵		

今月の栄養価			
	今月平均	基準	単位
エネルギー	644	650	kcal
たんぱく質	25.3	21~33	g
脂質	23.8	14~22	g

*野菜はすべて加熱しています。
*麺のメニューはエネルギー不足を補うためにパンをつけることがあります。
*食材の太文字は太田市産です。
*都合により、献立を変更する場合があります。

こんげつのおおたやさい



3月3日

ひなまつり

ひなにんぎょうやものはなをかざりおんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがっておいわいするひです。ちらしすしやハマグリのおしおじる、ひしもち、ひなあられなど、それぞれねがいこめてたべられます。



