



# 3月学校給食献立予定表



日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量							
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
1	水	二色揚げパン (ココア きなこ) 牛乳 チキンサラダ 白菜のスープ 洋梨コンポート	鶏肉 ベーコン きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 枝豆 とうもろこし 白菜 玉ねぎ 洋梨	パン 砂糖	油 ココア ドレッシング	869	31.7	31.0	3.4			
2	木	麦ごはん 牛乳 なら入り餃子3個 春雨サラダ ホイコーロー	豚肉 ハム なると みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン にら	もやし キャベツ たけのこ 玉ねぎ	米 麦 餃子の皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま油 ごま	895	32.5	25.3	2.7			
3	金	★ひな祭り献立★ ちらし寿司 牛乳 タイの塩糍焼き はまぐりのすまし汁 桃のタルト	油揚げ タイ 豆腐 はんぺん はまぐり	牛乳	にんじん みつば	かんぴょう しいたけ れんこん 枝豆 しめじ 桃	米 砂糖 タルト	油	822	30.9	26.9	2.9			
3月3日は「桃の節句」です。女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。華やかなちらし寿司とはまぐり入りのすまし汁でお祝いしましょう。															
6	月	ごはん 牛乳 ヤシオマスの塩焼き 即席漬け まろやか豆乳みそ汁 レモンゼリー	ヤシオマス 油揚げ 豆腐 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり かぶ 大根 ねぎ ごぼう	米 ゼリー		812	35.6	23.1	2.7			
7	火	ごはん 牛乳 えびといかのチリソース もやしと大豆のサラダ わかめのスープ	えび いか 大豆 牛肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ たけのこ ねぎ もやし しめじ しょうが にんにく	米 でん粉	油 ごま ドレッシング	772	37.1	20.7	2.9			
8	水	バターパン 牛乳 ミートグラタン ツナと豆のサラダ スコッチブロス	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん フロccoli	玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 かぶ にんにく	パン マカロニ じゃが芋 押麦 砂糖	油 ドレッシング	818	37.3	29.9	3.6			
【世界の料理】スコッチブロス、イギリスのスコットランドの料理です。肉や野菜と一緒に押し麦を煮込んだスープです。															
9	木	麦ごはん 牛乳 銀だらの西京焼き チキンごぼうサラダ なめこのみそ汁	たら 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし なめこ 大根	米 麦 ドレッシング		822	28.6	28.0	2.8			
10	金	★卒業お祝い献立★ 赤飯 牛乳 鶏肉の塩からあげ からしあえ 沢煮椀 バニラアイス	鶏肉 かまぼこ 豚肉 小豆	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	もやし 大根 ごぼう たけのこ しいたけ にんにく	もち米 でん粉 米粉 砂糖 アイス	油 ごま ごま油	913	33.9	34.9	3.0			
【赤飯について】日本では古代より『赤色』は災いや邪気を払う力があると信じられており、身近な小豆を使って白米に赤い色をつけ、厄よけや魔よけの意味を込めて、お祝いの時に食べる風習があります。															
11	土	11日は卒業式のため給食はありません。1・2年生はお弁当を持参してください。													
14	火	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう2個 わかめのナムル 生揚げマーボー炒め	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり たけのこ しいたけ キャベツ にんにく	米 まんじゅうの皮 砂糖	油 ドレッシング	802	31.2	25.1	2.5			
15	水	ハニートースト 牛乳 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ トマトスープ	鶏肉 ハム ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん フロccoli	キャベツ 玉ねぎ しめじ レモン	食パン じゃが芋 砂糖 はちみつ	オリーブ油 マーガリン	826	34.5	32.5	3.5			
16	木	麦ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き うどのきんぴら のっぺい汁 アセロラゼリー	サケ さつま揚げ かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ ねぎ とうもろこし うど かんぴょう 大根 ごぼう	米 麦 里芋 でん粉 砂糖 ゼリー	油	817	37.3	17.9	3.3			
17	金	ごはん 牛乳 牛丼の具 小松菜ののりあえ けんちん汁	牛肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 しいたけ 白菜 グリーンピース ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	821	32.8	26.1	3.0			
20	月	ごはん 牛乳 ミナミカマスの竜田揚げ ひじきの炒め煮 春野菜のみそ汁	カマス 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 菜の花	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	834	35.0	23.2	3.0			
22	水	米粉パン 牛乳 ミートボール2個 にんじんラペ かぼちゃのスープ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	米粉パン 砂糖	油	825	33.7	28.8	3.0			
23	木	麦ごはん 牛乳 カツカレー (ヒレカツ2個) 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロccoli	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	929	29.8	28.9	2.9			
24	金	24日は修業式のため給食はありません。1・2年生はお弁当を持参してください。													
計(14回)										今月の平均	838	33.4	26.8	3.0	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。 ★3月13日中学校卒業式振替休日です。										栄養量	目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5 未満

