



3月学校給食献立予定表



日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類キ*	たんぱく質	脂質	塩分
		血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
1 金	ごはん 牛乳 鶏肉のくわ焼き キャベツとごぼうサラダ すまし汁 桜餅	鶏肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが ごぼう にんにく	米 小麦粉 桜餅	ドレッシング ごま	821	29.9	21.4	2.5
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、女の子のすこやかな成長と幸せを願う伝統的な行事で、「桃の節句」ともいいます。菱餅に使う三色のうち、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔よけ」を意味しています。											
4 月	ココア揚げパン 牛乳 担々風うどん ツナサラダ チーズ	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	もやし キャベツ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 うどん	油 ごま油 ごま ドレッシング ココア	836	29.8	30.9	1.9
5 火	麦ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー 花野菜サラダ フルーツヨーグルトあえ	鶏肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー みかん パインアップル 枝豆 にんにく レモン	米 麦 砂糖	油	879	27.2	21.6	2.1
6 水	ごはん 牛乳 イワシのごまみそ煮 切干大根の煮つけ すいとん汁	イワシ 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん さいいんげん	切干大根 大根 白菜 ねぎ	米 小麦粉 麦 でん粉 砂糖	ごま	773	28.6	17.0	2.6
7 木	麦ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ すき焼き風煮	豚肉 納豆 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	もやし ねぎ キャベツ 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	792	32.2	22.3	2.4
8 金	★中学校卒業お祝い献立★ 赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜ともやしのあえも の けんちん汁 お祝いクレープ	鶏肉 小豆 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう 白菜 しょうが にんにく ねぎ	もち米 里芋 でん粉 クレープ	油 ごま	860	33.6	27.3	3.0
赤飯は、小豆を煮た汁にもち米を浸し、赤く色をつけて豆と一緒に蒸した料理で、祝い事や人生の節目に食べる特別な料理です。日本では昔から「赤色」には邪気を払う力があると考えられてきました。古代には、そんな力をもつ赤色の米である「赤米」を神様に供える風習があったそうです。											
11 月	卒業式振替休日のため給食なし										
12 火	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) 即席漬け 豆腐のすまし汁	鶏肉 なると 卵 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	白菜 大根 しいたけ しょうが	米 麦 砂糖	油	761	34.3	20.5	3.0
13 水	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 粒マスタードサラダ コンソメスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	762	33.0	27.2	3.3
14 木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい もやしのサラダ マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 大豆ミート	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油 ドレッシング ごま	837	36.6	23.5	2.5
15 金	ごはん 牛乳 白身魚フライ スパゲティーサラダ 具だくさんみそ汁	ホキ 生揚げ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ 大根	米 スパゲティ	油 マヨネーズ	833	28.4	24.9	2.9
18 月	ごはん 牛乳 ハッシュドチキン 大根とハムのサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ハム みそ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 玉ねぎ	米 アセロラゼリー	油 マヨネーズ	841	24.3	23.5	3.1
19 火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり グリーンピース しょうが ねぎ しいたけ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま	782	32.1	21.5	2.7
21 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 おひたし ごま汁	鶏肉 卵 なると 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース もやし 白菜 きくらげ ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	786	34.3	21.6	2.2
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。 計13回						中学生	月平均 基準量	812 830	31.1 34.2	23.3 23.1	2.6 2.5未満

