



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 パイナップル 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 |

