



3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちやしをととのえる				ねつ・ちからになる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ひなまつりずし	牛乳	とり肉の照り焼き おひたし すまし汁 ひなあられ			うすあげ たまご 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	かんぴょう キャベツ 干しいたけ れんこん ねぎ えだまめ	えのきたけ	米 てまりふ さとう 水あめ かたくりこ ひなあられ	ごま	581 Kcal 31 g 13 g			
4	月	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き スパゲティソテー たまごスープ			ホキ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ		米 さとう スパゲッティ かたくりこ	オリーブ油 バター サラダ油	616 Kcal 27 g 18 g			
5	火	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ いよかんゼリー			きなこ ツナ だいず 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト(缶) パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく		コッパン グラニュー糖 さとう じゃがいも いよかんゼリー	あぶら オリーブ油	599 Kcal 25 g 22 g			
6	水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ごま酢和え とり野菜汁			さつまあげ うすあげ 鶏肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ	えのきたけ はくさい	米 さとう マロニー	サラダ油 ごま ごま油	588 Kcal 28 g 17 g			
7	木	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すきやき風煮 でこぼん			だいず 牛肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ でこぼん	こんにゃく	米 かたくりこ じゃがいも さとう 車ふ	あぶら	625 Kcal 24 g 19 g			
絵本の料理・「カレー男がやってきた!」カレー男は、とつぜん家にやってきて、その家のカレーをおいしそうに食べるけど「もどめている味とはちがう」と言います。どんな味をもどめているのかな?																	
8	金	麦ごはん	牛乳	みさきんちのカツカレー 野菜のピリ辛			鶏肉 チーズ	牛乳	赤ピーマン トマト(缶) にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう こむぎこ パン粉 てんぷら粉	サラダ油 カレールー バター ごま油	717 Kcal 28 g 24 g			
11	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け 白玉豆腐のみそ汁			さば みそ 赤だしみそ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが 干しいたけ きりぼしだいこん	たまねぎ	米 さとう しらたまご	ごま油 ごま	707 Kcal 29 g 27 g			
12	火	赤飯	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース ハニーマスタードサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート			あずき 豚肉 ふかし ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳	ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	レモン	米 もろ米 てんぷら粉 パン粉 お祝いデザート さとう はちみつ	あぶら オリーブ油	733 Kcal 29 g 25 g			
13	水	卒業式															
14	木	わかめごはん	牛乳	ハンバーグ マセドアンサラダ かきたま汁			豚肉 牛肉 木綿豆腐 大豆ミート たまご ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン しめじ	ねぎ	米 麦 パン粉 さとう かたくりこ じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	667 Kcal 29 g 25 g			
15	金	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのナムル 塩ラーメン			豚肉 はるまき	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく はくさい	コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	あぶら ごま ごま油 サラダ油	669 Kcal 22 g 24 g			
18	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 卵とじ			かつおぶし 鶏肉 たまご	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう 車ふ かたくりこ	あぶら	600 Kcal 28 g 18 g			
旅する給食・「アメリカ」アメリカの食文化といえば、ファストフードですが、中でも人気なのがバッファロー市発祥のバッファローウィングです。味付けは給食風にアレンジしてあります。																	
19	火	麦コッパン	牛乳	バッファローチキン シーザーサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	レモン	コッパン こむぎこ かたくりこ さとう クルトン じゃがいも 米粉	あぶら マヨネーズ サラダ油 バター	643 Kcal 31 g 29 g			
20	水	春分の日															
21	木	白ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁			木綿とうふ ツナ だいず さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん こまつな パセリ	たまねぎ はくさい こんにゃく		米 パン粉 じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	652 Kcal 28 g 24 g			
22	金	オムライス	牛乳	ポトフ デザート			鶏肉 たまご 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト(缶) 青ピーマン パセリ	たまねぎ だいこん		米 麦 じゃがいも デザート	バター サラダ油	656 Kcal 25 g 21 g			
														塩分相当量			
														月平均			
														2.5g			

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

