

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	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる 1群 2群	体のちようしをとどえる 3群 4群	ねつ・ちからになる 5群 6群	行事食等	脂質	
3	月	ひなまつりずし	牛乳	とり肉の照り焼き ミニトマト 沢煮わん ひなあられ				うすあげ 牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	ミニトマト かんぴょう だいこん にんじん 干しいたけ えのきたけ 糸みつば れんこん ごぼう えだまめ こんにやく	米 みずあめ さとう かたくり粉 ひなあられ		617 Kcal 28 g 20 g	
4	火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま酢あえ とり野菜なべ				うすあげ 牛乳 とり肉 子持ちししゃも もめんどうふ みそ	こまつな りょくとうもやし にんにく にんじん えのきたけ ねぎ はくさい しょうが	米 マロニー 油 てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう		616 Kcal 28 g 20 g	
5	水	コッペパン	牛乳	春巻き 海藻サラダ 塩ラーメン キャロットゼリー	おはなしからとびだしたりようり			はるまき 牛乳 ロースハム わかめ 茎わかめ ぶた肉 赤つのまた なると 赤まふのり	にんじん キャベツ にんにく きゅうり りょくとうもやし レモン コーン たまねぎ ねぎ	米 マロニー 油 さとう ごま油 ラーメン ゼリー		640 Kcal 24 g 27 g お話しから飛び出した料理	
6	木	ビビンバ	牛乳	ミヨック（わかめスープ） ヨーグルト				牛肉 牛乳 たまご わかめ ぶた肉 ヨーグルト きぬごしとうふ	こまつな にんにく えのきたけ にんじん きりぼし大根 ねぎ りょくとうもやし たまねぎ	米 油 麦 ごま油 さとう ごま		625 Kcal 26 g 20 g	
7	金	アローズデブランコ	牛乳	鱈のクリームグラタン 野菜スープ プリンタルト	ジオパーク給食			とり肉 牛乳 ベーコン チーズ たら ぶた肉	にんじん にんにく こまつな たまねぎ パセリ キャベツ えのきたけ	米 麦 オリーブ油 じゃがいも バター 米粉 パン粉 生クリーム デザート		699 Kcal 29 g 27 g 世界のジオパーク給食	
10	月	きなこ揚げパン	牛乳	チキンサラダ カレーシチュー				きなこ 牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん キャベツ ブロッコリ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	米 マロニー オリーブ油 じゃがいも 油 マカロニ バター 米粉 さとう カレールウ		618 Kcal 28 g 26 g	
11	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ クリームドボト みそ汁				牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート あつあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	米 バター パン粉 さとう じゃがいも		639 Kcal 28 g 22 g 公立入試	
12	水	白ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 車麩の卵とじ でこぼん				だいず 牛乳 とり肉 しらす干し たまご 青のり粉	にんじん たまねぎ でこぼん いんげん たけのこ 干しいたけ こんにやく	米 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも くるまふ		638 Kcal 30 g 18 g 公立入試	
13	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツポンチ				ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく パイン缶 トマト しょうが りんご たまねぎ みかん缶	米 麦 油 ゼリー バター じゃがいも カレールウ こむぎ粉		691 Kcal 19 g 20 g	
14	金	赤飯	牛乳	ケンザッキーチキン ブロッコリーサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート				ふかし 牛乳 とり肉 ロースハム きぬごしとうふ	ブロッコリー キャベツ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 あずき 油 もち米 米粉 かたくり粉 さとう デザート		643 Kcal 29 g 21 g	
17	月	卒業式代休										Kcal g g	
18	火	白ごはん	牛乳	ちくわのゆかり揚げ ごぼうのごまネーズサラダ かやくうどん				ちくわ 牛乳 ロースハム とり肉 うすあげ	ゆかり粉 ごぼう 干しいたけ にんじん コーン ねぎ こまつな きゅうり たまねぎ	米 油 てんぷら粉 卵なしマヨネーズ さとう ごま うどん		680 Kcal 25 g 24 g	
19	水	白ごはん	牛乳	鱈のユーリンチー風 切り干し大根の中華和え コーンかき玉スープ				さば 牛乳 とり肉 たまご	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん しょうが コーン にんにく きりぼし大根	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま		681 Kcal 26 g 28 g	
20	木	春分の日										Kcal g g 春分の日	
21	金	白ごはん	牛乳	キッシュ キャロット・ラペ クリームスープ				ベーコン 牛乳 たまご チーズ ツナ とり肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく はくさい	米 バター じゃがいも 生クリーム さとう オリーブ油 米粉 油		747 Kcal 31 g 29 g	
24	月	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス シーザーサラダ				ぶた肉 牛乳 牛肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	にんじん たまねぎ レモン トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう バター 小麦粉 パン粉 生クリーム じゃがいも ハヤシルウ 卵なしマヨネーズ		756 Kcal 23 g 31 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量3月平均
2.5g