

# 3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行事食等	
1	月	白飯	牛乳	いか天チリソース もやしのナムル 中華風コーンスープ	牛乳 絹ごし豆腐 いか天ぶら たまご のり わかめ 鶏肉	白飯 かたくり粉 油 ごま ごま油 さとう	にんにく きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ りょくとうもやし コーン	600 Kcal 22 g 18 g	
2	火	白飯(減)	牛乳	玉ねぎのがんもどき ひじきのツナいため 豚汁	牛乳 豚肉 がんもどき うす揚げ ひじき みそ まぐろフレーク	白飯 油 さとう じゃがいも	にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ つきこんにやく だいこん	631 Kcal 26 g 22 g	
3	水	すし飯(減)	牛乳	ちらし寿司 <b>ひなまつりの献立</b> 鶏肉とれんこんの揚げからめ 菜の花のすまし汁	牛乳 焼きかまぼこ うす揚げ たまご 鶏肉	すし飯 デザート さとう かたくり粉 油	かんぴょう えのきたけ にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ えだまめ なばな れんこん だいこん	583 Kcal 25 g 17 g <b>ひなまつりの献立</b>	
4	木	白飯	牛乳	あじの揚げ煮 やさいのごま和え あつ揚げのみそ汁	牛乳 かまぼこ あじ みそ わかめ 大豆 あつ揚げ	白飯 ごま油 てんぷら粉 ごま 油 さとう	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんじん	639 Kcal 28 g 21 g	
5	金	白飯(減)	牛乳	しゅうまい 切干大根の中華和え 塩ラーメン	牛乳 しゅうまい まぐろフレーク 豚肉	白飯 油 さとう ラーメン ごま油 ごま	切干だいこん りょくとうもやし こまつな にんにく にんじん ねぎ キャベツ	646 Kcal 24 g 20 g	
8	月	白飯	牛乳	ししゃもの米粉揚げ おでん デコボン	牛乳 うずらたまご 子持ちししゃも あつ揚げ ちくわ	白飯 ごま油 米粉 さといも 油 さとう	デコボン こんにやく だいこん	629 Kcal 24 g 22 g	
9	火	白飯	牛乳	鶏のから揚げ 豆腐とじゃこのサラダ マカロニのスープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 こんぶ 絹ごし豆腐	白飯 マカロニ 小麦粉 さとう 油	たまねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ パセリ きゅうり	611 Kcal 24 g 19 g	
10	水	カレーリゾット		非常食(カレー) <b>防災給食</b> 栄養満点みそ汁  1年生 牛乳 2年生~6年生 ミネラルウォーター	大豆 豚肉 みそ あつ揚げ わかめ	白飯 さとう 油 ごま油	しょうが たまねぎ コーン にんにく にんじん だいこん なめこ	546 Kcal 12 g 28 g <b>防災給食</b>	
11	木	白飯	牛乳	さばの生姜煮 こんにやくのピリ辛炒め かきたま汁 元気ヨーグルト	牛乳 たまご さば 鶏肉 焼きかまぼこ	白飯 かたくり粉 さとう ヨーグルト ごま油 ごま	しょうが ピーマン つきこんにやく ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ 黄ピーマン こまつな	698 Kcal 30 g 24 g	
12	金	揚げパン	牛乳	ナポリタン  カレースープ煮 <b>おはなし給食「ワタナベさん」</b>	牛乳 きな粉 ウインナー 鶏肉	油 じゃがいも グラニュー糖 さといも バター スパゲッティ	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん トマト	626 Kcal 26 g 22 g <b>おはなし給食</b>	
15	月	さくら飯(減)	牛乳	キムチチャーハン ぎょうざ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご ぎょうざ	さくら飯 ごま油 油 はるさめ	にんにく にんじん しょうが しょうが たけのこ チンゲンサイ キムチ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	551 Kcal 20 g 15 g	
16	火	白飯	牛乳	あさりのしぐれ煮 あげ大豆とじゃがいもの磯和え とり野菜汁	牛乳 鶏肉 あさり あつ揚げ だいたみそ 青のり粉	白飯 油 さとう ごま油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが えのきたけ ねぎ にんにく にんじん はくさい	642 Kcal 29 g 19 g	
17	水	赤飯	牛乳	豚カツ <b>卒業祝い献立</b> カラフルサラダ  紅白すまし汁 お祝いデザート	牛乳 ふかし 豚肉 ハム 絹ごし豆腐	てんぷら粉 マヨネーズ パン粉 デザート 油 さとう	キャベツ えのきたけ 赤ピーマン こまつな ブロッコリー コーン	782 Kcal 30 g 30 g <b>卒業祝い献立</b>	
18	木	麦飯(増)	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	むぎ飯 小麦粉 じゃがいも バター 油 マスカットゼリー カレールウ	にんにく トマト しょうが みかん たまねぎ もも にんじん パイン	755 Kcal 19 g 22 g	
19	金	<b>卒業式</b>							
22	月	白飯	牛乳	手作りハンバーグ 小松菜のソテー やさいスープ	牛乳 ウインナー 牛肉 豚肉 ベーコン	白飯 パン粉 油 さとう 米粉	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこん	635 Kcal 25 g 22 g	
23	火	わかめ飯(減)	牛乳	はたはたの米粉揚げ ブロッコリーのおかか和え かやくうどん	牛乳 焼きかまぼこ はたはた うす揚げ かつおぶし 鶏肉	わかめ飯 ごま油 米粉 ごま 油 うどん さとう	ブロッコリー 干しいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが にんじん	617 Kcal 25 g 16 g	
24	水	麦飯	牛乳	マーボー丼 たまねぎの中華スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐 赤だしみそ	むぎ飯 ごま油 油 さとう かたくり粉	しょうが 干しいたけ こまつな にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ	584 Kcal 21 g 17 g <b>終業式</b>	

※ 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。

