



3月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
	1日		2日		3日		4日		5日	
こんだて	101リクエスト給食	エネルギー ★きな粉揚げパン キャベツと コーンのサラダ チキンポトフ 牛乳	エネルギー 能登牛給食 能登牛のピビンパ ★中華スープ ★お米のタルト 牛乳	エネルギー 857kcal たんぱく質 32.0g 脂質28.2g 食塩2.8g	エネルギー ひなまつり献立 ちらし寿司 菜花のおひたし 花麩のすまし汁 ひなあられ 牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 26.0g 脂質18.6g 食塩2.3g	エネルギー 少なめごはん 瀬戸風味 いかくんサラダ ★野菜ラーメン 牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質16.6g 食塩2.9g	エネルギー ★カレーライス ドレッシングサラダ ★プリン 牛乳	エネルギー 902kcal たんぱく質 27.1g 脂質25.0g 食塩3.4g
	使用食品	鶏肉 きなこ 牛乳 にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ はくさい グッペパン さとう じゃがいも 油 バター	牛肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん にんにく しょうが せんまい もやし たまねぎ えのき ねぎ 米 さとう 小麦粉 油 ごま	油揚げ 卵 豆腐 牛乳 にんじん なばな かんぴょう しいたけ 枝豆 キャベツ もやし たまねぎ えのき 水菜 米 さとう ふ ひなあられ 油 ごま	豚肉 なると さきいか 牛乳 にんじん もやし キャベツ ねぎ だいこん きゅうり 米 中華麺 油 マヨネーズ	豚肉 ハム 卵 牛乳 にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ 米 麦 じゃがいも さとう 油				
	8日	9日	10日	11日	12日					
	★オムライス コーンスローサラダ コンソメスープ ★シュークリーム 牛乳	ごはん さばのみそ煮 ごま和え のっぺい汁 牛乳	ごはん 大豆のさっぱり和え 車麩の卵とじ 牛乳	卒業祝い献立 赤飯/牛乳 ★鶏肉の唐揚げ ゆかり和え ★チーズのふわふわスープ ★いちご	卒業式					
	鶏肉 卵 ハム ベーコン 牛乳 にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり しめじ 米 じゃがいも さとう 小麦粉 なたー 油	さば 油揚げ 牛乳 ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ 米 さとう こんにゃく じゃがいも 片栗粉 ごま	大豆 ハム 鶏肉 ちくわ 卵 牛乳 ブロッコリー にんじん いんげん きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ 米 さとう 車麩 じゃがいも 油	鶏肉 卵 牛乳 チーズ にんじん しそ チンゲン菜 小豆 キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ いちご 米 さとう こんにゃく ごま 油	給食はありません。 お弁当を 持参しましょう。					
15日	16日	17日	18日	19日						
ごはん おかか和え 洋風おでん オレンジ 牛乳	ごはん ふくらぎの照り焼き ひと塩野菜 豚汁 牛乳	ごはん 春巻き もやしのナムル 豆腐の中華煮 牛乳	少なめわかめごはん しらす和え 肉うどん 牛乳	ごはん クロquette 豚肉とごぼうの きんぴら みそ汁 牛乳						
かつお節 厚揚げ ちくわ さつま揚げ 鶏肉 ずしら卵 牛乳 ブロッコリー にんじん コーン もやし キャベツ たまねぎ オレンジ 米 さとう こんにゃく 油	ふくらぎ 豚肉 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ 米 さとう 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳 にんじん チンゲン菜 もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ 米 さとう 片栗粉 小麦粉 油	牛肉 かまぼこ 牛乳 わかめ しらす にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう 米 さとう うどん ごま	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 にんじん いんげん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ 米 じゃがいも こんにゃく さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま						
22日	23日	24日	25日	26日						
ごはん 豚肉と厚揚げの みそ炒め 卵スープ 一口チーズ 牛乳	ごはん アジフライ 大根のごま酢和え みそ汁 牛乳	カレーピラフ マカロニサラダ ウインナーと ほうれん草のスープ いちごのムース 牛乳	おもち 体をつくるものになる	中学生の基準量						
豚肉 厚揚げ みそ 卵 牛乳 チーズ ピーマン にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ 米 片栗粉 油	アジ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん きゅうり だいこん キャベツ えのき ねぎ 米 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま	鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳 にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ しめじ はくさい いちご 米 白米 マカロニ じゃがいも バター 油 マヨネーズ	おもち 体をつくるものになる	おもち 体をつくるものになる						
1群 2群	3群 4群	5群 6群	1群 2群	3群 4群						
おもち 体の調子を整える	おもち 体の調子を整える	おもち エネルギー源となる	おもち 体の調子を整える	おもち エネルギー源となる						
5群 6群	1群 2群	3群 4群	5群 6群	1群 2群						

◇3年生リクエスト給食◇ 3月の献立には、3年生のリクエスト給食をいくつか取り入れ
ました。リクエストメニューには★印がついています。3年生にとっては、毎日給食が食べ
られるのもあと少し…ぜひ給食を楽しんで食べてください。

◇101リクエスト給食(1日)◇ 2月に行った「クラス対抗! 残量調査&合掌キャンペーン」
で優勝した101のリクエスト「揚げパン」です! 3年生からもリクエストがありました。

◇能登牛給食(2日)◇ 今年度3回目の能登牛給食! 今回も石川県から能登牛をいただき
ます。ピビンパで味わいましょう。

◇ひなまつり献立(3日)◇ ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と
幸せを願う日です。ひなまつりには、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあ
られなどの行事食を食べます。

◇卒業祝い献立(11日)◇ お赤飯とリクエストナンバー1の唐揚げです。3年生にとっ
ては、中学生として食べる給食はこの日が最後です。お赤飯には、珠洲でとれた大納言小豆
を使います。

おめでたい日の 赤飯

もち米と小豆やさきげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく
食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味がある
からです。もともとは、凶事のときに赤飯を用いていましたが、
「凶をかえして福にする」という縁起直しから
慶事に食べられるようになったといわれてい
ます。現在でも、仏事に赤飯を食べられる
地域もあるようです。

※献立は都合により変更することがあります。