

# 3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	行事食等		
1	水	きなこ揚げパン	牛乳	シーザーサラダ ミネストローネ	きなこ ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	セロリ にんにく	コッパパン さとう クルトン レンズ豆 じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ	747 26 29	
2	木	白ごはん	牛乳	手巻き天むす キャベツのゆかり和え 味噌煮込みうどん 	えび とり肉 赤だしみそ うすあげ みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	干しいたけ	米 片栗粉 うどん さとう	あぶら	747 39 29	
3	金	ひなまつり ずし	牛乳	とり肉の照り焼き ミニトマト とうふとふかしのみそ汁 ひなあられ 	うすあげ みそ たまご とり肉 ふかし 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ミニトマト	かんぴょう 干しいたけ れんこん えだまめ	たまねぎ はくさい ねぎ	米 ひなあられ さとう 水あめ 片栗粉		747 33 22	
6	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔のナムル わかめスープ	とり肉 ぶた肉 絹ごし豆腐 あさり	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	あぶら ごま油 ごま	757 29 25 3年給食なし	
7	火	梅わかめ ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン にんじんグラッセ たまごスープ 	もめんどろふ ツナ ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう パセリ	うめ たまねぎ コーン がなしめじ		米 パン粉 片栗粉	卵なしマヨネーズ バター オリーブ油 ごま	827 31 32 公立入試	
8	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ はちみつレモンサラダ クリームシチュー 	ロースハム とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	レモン	米 ジャがいも てんぷら粉 パン粉 米粉 生クリーム はちみつ	あぶら バター オリーブ油 生クリーム	787 26 22 公立入試・給本の料理	
9	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶	米 麦 小麦 じゃがいも ゼリー	あぶら バター カレールウ	859 25 23	
10	金	赤飯	牛乳	手作りハンバーグ 野菜サラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート みそけんちん汁 	ぶた肉 牛肉 かかし 絹ごしとうふ 大豆ミート あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ		米 もち米 パン粉 デザート さとう スパゲティ	サラダ油 オリーブ油	853 36 25 お祝い給食	
11	土	豚丼	牛乳	みそけんちん汁	ぶた肉 とり肉 かまぼこ 木綿とうふ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	ねぎ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油	758 35 22 卒業式(1,2年給食あり)	
13	月	卒業式代休 											
14	火	白ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 ごま酢和え 白菜汁	さば ロースハム ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが りょくとうもやし ごぼう	だいこん まいたけ はくさい	米 さとう さといも つきごんにやく	ごま	786 32 27	
15	水	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め 豆腐とたまごのスープ かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 豆腐 とり肉 絹ごしとうふ たまご あさり	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ りんご えのきたけ	米 さとう ホットケーキミックス 片栗粉 チョコレート	あぶら ごま油 バター	916 39 27	
16	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	大豆 ぶた肉 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		米 しらたき 片栗粉 じゃがいも さとう くるまふ	あぶら	801 31 22	
17	金	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 大豆ミート	牛乳 はたはた	こまつな にんじん	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ えだまめ		米 米粉 さとう 片栗粉 ごんにやく ジャがいも	あぶら ごま油 ごま	756 29 19	
20	月	白ごはん	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き スパゲティソテー 豆乳汁	とり肉 ぶた肉 うすあげ 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ だいこん 干しいたけ	はくさい なめこ ねぎ	米 コーンフレーク パン粉 スパゲッティ	卵なしマヨネーズ オリーブ油 バター	858 40 24	
21	火	春分の日 											
22	水	白ごはん	牛乳	シューマイ 中華あえ とんこつラーメン	しゅうまい ロースハム ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり りょくとうもやし きくらげ	にんにく ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま ごま油 サラダ油	799 29 26	
23	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 小松菜の磯香和え とりやさい鍋	ちくわ とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 青のり粉 のり	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ りょくとうもやし はくさい	しょうが にんにく ねぎ	米 てんぷら粉 さとう	あぶら ごま油	716 34 17	
24	金	ハント ンライス	牛乳	日身煎フライ タルタルソース 野菜スープ煮	とり肉 たまご ぶた肉 ホキ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ		米 麦 じゃがいも パン粉	バター あぶら 卵なしマヨネーズ オリーブ油	801 30 27 修了式	

※ 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、6群に分けて記載してあります。

3月10日(金)卒業お祝い給食は、祝卒業!!鳥越どっちの料理ショー!!を行い、3年生がいくつかのメニューから人気投票を行い、1番人気なメニューが最後の給食の献立になりました。

主食は、1位 赤飯 7票 2位 うめごはん 3位 わかめごはん 4位 こぎつねごはん

主菜は、1位 手作りハンバーグ 8票 3位 チキンカツ・豚カツ 4位 ヒレカツ

9年間の給食はどうだったでしょうか?これから、自分で食を選択する機会が増えます。  
9年間食べてきた給食や家庭科で学んだ栄養のことなどを思い出し、健康的で豊かな食生活を送ってくださいね!