



# 3月 献立表

日	曜日	3月の給食目標 一年間の振り返りをしよう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal)	下段：たんぱく質(g)	
2	月	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ れんこんサラダ 白菜のみそ汁 うどのきんぴら	豚肉、鶏肉 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん さやいんげん	だいこん、れんこん、キャベツ コーン、はくさい、しいたけ ねぎ、うど、こんにゃく たまねぎ	米 片栗粉 さとう	マヨネーズ 油	643 24.1	821 29.8
3	火	行事食：桃の節句 ちらしずし	牛乳	はんぺんチーズフライ 菜の花のごまあえ 貝だくさんすまし汁 桜もち	さけ、鶏肉 卵、はんぺん あさり、なると 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん なばな	たけのこ、かんぴょう、ねぎ えだまめ、キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ たまねぎ	米 さとう パン粉 桜もち	油 ごま	660 26.9	746 32.3
4	水	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ 中華あえ おでん汁 金時豆煮	鶏肉 焼き竹輪 さつま揚げ うすら卵	牛乳 こんぶ	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり だいこん、こんにゃく	米、さとう じゃがいも 金時豆 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	733 29.0	972 37.4
5	木	ごはん	牛乳	ホッケのこんぶしょうゆ焼き ゆかりあえ なめこのみそ汁 にんじんしりしり	ホッケ 豆腐 油揚げ ツナ 卵	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん なめこ、はくさい、ねぎ	米 さとう いも	油	535 26.1	790 33.5
6	金	カレーライス	牛乳	(ボークカレー) 海そうこんにゃくサラダ パール柑	豚肉	牛乳 海そう	にんじん パプリ こまつな	たまねぎ、だいこん こんにゃく、きゅうり パール柑	米 麦 じゃがいも さとう	油	669 23.4	830 28.3
9	月	ごはん	牛乳	さけの西京焼き いそあえ 豆腐ボールとまいだけのゆず風味汁 きんぴらごぼう	さけ 豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、まいだけ しめじ、たまねぎ、だいこん ねぎ、ゆず、ごぼう、コーン こんにゃく、えだまめ	米 さとう パン粉	油	551 25.4	701 31.0
10	火	食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	ほうれん草のグラタン コーンサラダ ミネストローネスープ カルピスポンチ	ウインナー ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、セロリ、バナナ、黄桃 みかん、パイナップル、ひよこ豆 金時豆、えんどう豆	食パン マカロニ さとう ジャム	油	750 28.5	995 36.8
11	水	わかめごはん	牛乳	五目玉子焼き 肉じゃが 青菜のみそ汁	卵 豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん きぬさや さやいんげん こまつな	たまねぎ、しいたけ、しらたき はくさい、しめじ、ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	567 24.9	717 30.8
12	木	中3卒業祝い献立 コーンピラフ	牛乳	えびフライ 花野菜サラダ ABCスープ もちクリーム大福	えび チキンハム	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、マッシュルーム コーン、カリフラワー、しめじ キャベツ、だいこん、えだまめ	米、さとう マカロニ もちクリーム大福 パン粉	バター 油	625 22.8	751 27.6
13	金	小6卒業祝い献立 ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き こまつなとツナのポン酢あえ けんちん汁 オレンジ	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	こまつな にんじん	もやし、キャベツ、ごぼう ねぎ、ハート型こんにゃく だいこん、オレンジ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま 油	680 32.5	816 36.8
16	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ 八宝菜	鶏肉、豚肉 大豆 えび、いか うすら卵 なると	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし たまねぎ、たけのこ、はくさい	米 春雨 さとう 片栗粉 小麦粉	ごま油 ごま	636 29.4	821 36.6
17	火	行事食：春の彼岸 うどん	シヨア	ほたての磯辺揚げ からしあえ 卵とじうどん汁 おはぎ	ほたて 鶏肉 かまぼこ 卵、きなこ	シヨア のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん トウモロコシ	はくさい、もやし、たまねぎ しいたけ、ねぎ	うどん 小麦粉 片栗粉 もち米 さとう、小豆	油	700 27.7	812 33.5
18	水	片品の日 ごはん	牛乳	そぼろ入り玉子焼き 切り干し大根のサラダ すいとん(つめっこ) 手作りふりかけ	卵、鶏肉 ツナ 油揚げ 削り節	牛乳 ジャコ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、コーン、もやし 切干しだいこん、はくさい だいこん	米 さとう 片栗粉 すいとん	油 マヨネーズ ごま	685 27.9	870 34.0
19	木	チーズパン	牛乳	ホキのハーブ焼き パッチョサラダ クラムチャウダー デコボン	ホキ ウインナー あさり	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、コーン レモン、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、デコボン 白いんげん豆	パン さとう じゃがいも	オリーブ油	709 35.2	958 48.0
23	月	ごはん	牛乳	ハサ竜田揚げ 梅の香りあえ すき焼き風煮	ハサ 牛肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	にんじん みすな	だいこん、きゅうり、刻み梅 ねぎ、はくさい、しらたき	米 さとう 車ひ 片栗粉	油	651 31.6	784 35.2
24	火	天かす おにぎり	牛乳	れんこんはさみ焼き キムチあえ ちゃんぽん麺 いちごヨーグルト	豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆	昆布 牛乳 わかめ ヨーグルト	だいこん葉 にんじん	れんこん、だいこん、きゅうり 白菜、たけのこ、しいたけ はくさい、もやし、ねぎ コーン	米 天かす 中華麺	ごま		814 31.8
25	水	にんじん ピラフ	牛乳	マーマレードチキン グリーンサラダ 白菜のクリーム煮 清見オレンジ	あさり 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ さやいんげん	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、はくさい しめじ、きよみ	米 さとう マーマレード	バター 油	571 29.3	797 37.1

\*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。  
\*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g  
中学生 2.9g

◇今月の地産産物食材：米・牛乳・ほうれん草・こんにゃくなどです。