



3月 献立表

3月給食回数 14回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %			
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える						
★	1	金	ちらし寿司	魚の香味焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鮭 だし削り節 豆腐 アガー	米 砂糖 油 ごま ごま油 桃ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 生薬 ねぎ 菜花 小松菜 大根 えのきたけ しめじ	795	39.9	24.3			
	4	月	揚げパン	ポトフ 野菜いろいろピクルス	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール(タラ練り物)	コッペパン 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) きゅうり 大根 とうがらし	772	27.3	32.4			
	5	火	しめじご飯	厚焼き卵 キャベツちりめん 昆布豆 さつまい 珍味乳子 運根サラダ 中華スープ	油揚げ だし昆布 牛乳 卵 ちりめんじゃこ 大豆 昆布 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく さつまいも	しめじ 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	841	36.0	26.1			
	6	水	ご飯		牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐	米 パン粉 でん粉 もち米 砂糖 油 ごま油	生薬 椎茸 玉ねぎ 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ	870	32.0	24.3			
	7	木	キャベツ入り ガーリック パスタ	フオカッチャ じゃこ入り茹で野菜	ベーコン 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 調理用牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし 人参 小松菜	762	28.8	24.8			
★	8	金	麦ご飯	わかさぎの天ぷら じゃが芋のもぼろ煮 ごま梅酢和え	牛乳 わかさぎ 豚 豚挽き肉 だし削り節	米 小麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 椎茸 さやえんどう 小松菜 白菜 梅肉	782	28.3	23.6			
	11	月	パンズパン	白身魚のフライ 大根サラダ ミネストローネ デコポン	牛乳 ホキ 卵 ベーコン チーズ	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロン じゃがいも	きゅうり 人参 大根 水菜 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ デコポン	775	33.7	30.5			
	12	火	ご飯	魚の煮煮 お浸し 具だくさん味噌汁	牛乳 鯖 かつお節 だし削り節 味噌 油揚げ	米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	もやし 人参 小松菜 大根 ねぎ	803	32.5	26.1			
	13	水	エビクリーム ムライス	グリーンサラダ 卵スープ	鶏肉 海老 牛乳 植物性生クリーム 調理用牛乳 豆腐 卵	米 バター 油 小麦粉 砂糖 でん粉	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ピーマン 調理用りんご ねぎ 小松菜	852	30.0	27.6			
	14	木	ご飯	豚肉の生薬炒め うどとほうれん草のごま和 え 味噌汁	牛乳 豚肉 だし削り節 味噌 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	玉ねぎ 生薬 ほうれん草 うど 人参 ねぎ	781	34.1	24.3			
	15	金	ツナカレー ピラフ	チキンロール焼き 花野菜のサラダ 野菜スープ	まぐろ 牛乳 鶏肉 チーズ	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース セロリ カリフラワー プロッコリー キャベツ	802	33.6	32.7			
	18	月	赤飯	魚の薬種蒸し きんぴらごぼう すまし汁 茶	ささげ 牛乳 鮭 卵 だし削り節	米 もち米 ごま油 マヨネーズ ごま油 糸こんにやく 砂糖 ふ	しめじ パセリ ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ いちご	784	33.0	28.2			
★	19	火	五目うどん	ぼたもち 和風ツナサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油	人参 大根 筍 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	853	28.3	23.2			
	20	水	卒業式										
★	22	金	ご飯	生揚げの中華煮 コーンともやしのサラダ 磯水テ	牛乳 生揚げ 豚肉 海老 青のり	米 砂糖 ごま油 でん粉 油 じゃがいも	にんにく とうがらし 生薬 筍 人参 椎茸 キャベツ さやえんどう コーン缶 もやし	891	34.4	27.9			

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※19日(火)のうどんは、そばと同じ製造ラインです。

★3年生給食提供なし

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	812	32.3	24.2	396	123	3	3.8	284	0.47	0.61	41	3.2	5.5
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

季節の食材 うど 菜花 鯖 セロリ デコポン

今年度も残り1ヵ月になりました。

残りの給食時間も、仲間とおいしく楽しく有意義に過ごしましょう！