



# 3月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1 金	菜の花ちらし寿司	鶏肉、油揚げ、卵	精白米、三温糖、油	干びょう、人参、干し椎茸、菜の花、ほうれん草	812 38.5
	サラワの西京焼き	サワラ、西京味噌			
	すまし汁	鶏肉、豆腐、はんぺん	デンプン	大根、人参、長葱、えのき茸	
	せとか			せとか	
4 月	ココア揚げパン		コッパン、油、三温糖		771 22.5
	豆腐入り肉団子スープ	鶏肉、豚肉、豆腐	デンプン、油	根生姜、長葱、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸	
	コーンフレークサラダ	鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
	デコボン			デコボン	
5 火	ツナーカレーピラフ	ツナフレーク、ベーコン	精白米、米粒麦、バター	人参、コーン、玉葱	811 29.5
	豚しゃぶサラダ	豚肉	白すり胡麻、三温糖、油	胡瓜、キャベツ、人参、もやし、玉葱	
	クラムチャウダー	ベーコン、はたて貝、調理牛乳	じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、ほうれん草	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
6 水	ご飯		精白米		792 30
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	デンプン、上新粉、三温糖、油	根生姜	
	キャベツの香味和え			キャベツ、胡瓜、人参、根生姜	
	豚汁	豚肉、木綿豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
7 木	わかめごはん	わかめ	精白米、米粒麦		659 26
	豚肉の生姜焼き	豚肉		根生姜	
	千切りキャベツサラダ		油	キャベツ、人参、とうもろこし	
	けんちん汁	豆腐	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、干し椎茸	
8 金	【縄文給食】				622 31.6
	赤米入り栗ごはん	あずき	精白米、もち米、栗		
	マスのしそ味噌焼き	マス、白味噌、赤味噌、麦味噌	白すり胡麻、三温糖	根生姜、しそ葉	
	縄文鍋	豚肉	じゃが芋	大根、人参、玉葱、山菜ミックス、ごぼう、干し椎茸	
	はるか			はるか	
11 月	カレーうどん	豚肉	うどん、デンプン	長葱、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸	686 25.3
	筑前煮	鶏肉	コンニャク、里芋、三温糖、油	筍、人参、ごぼう、干し椎茸	
	がんづき（岩手県郷土料理）	調理牛乳	はちみつ、黒炒り胡麻、黒砂糖、小麦粉、油		
12 火	ばら天丼	ムキエビ、卵	精白米、小麦粉、デンプン、三温糖、油	舞茸	709 25.5
	白菜のおかか和え	カツオ削り節		白菜、小松菜、人参、もやし	
	なめこと豆腐の味噌汁	豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
	冷凍りんご			冷凍りんご	
13 水	ご飯		精白米		733 35.6
	はまちの照り焼き	はまち	三温糖		
	ひじきの五目煮	大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	かきたま汁	豆腐、卵	デンプン	人参、小松菜、長葱、干し椎茸	
14 木	スパゲティパスカトーレ	ムキエビ、イカ、ベーコン、粉チーズ	スパゲティ、油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶	757 31.9
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	チーズタルト	クリームチーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、調理用牛乳	上白糖、小麦粉、タルトカップ		
15 金	チョコチップパン		チョコチップパン		789 34.2
	クリスピーチキン	鶏肉	コーンフレーク、デンプン、油	根生姜、にんにく	
	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ、油	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	
	おかしな目玉焼き	粉寒天、カルピス	上白糖	桃缶	
18 月	チキンカレーライス	鶏肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、フルーツチャツネ	967 18.5
	海藻サラダ	わかめ、茎わかめ	三温糖、油	キャベツ、人参、枝豆	
	フルーツボンチ		上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、桃缶	
	アイスクリーム（卵入り）				
19 火	第77回 卒業式 おめでとうございます（給食はありません）				



\*食材の購入の都合により、献立を変更する場合があります