

3月の献立表

日	曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	3群・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 たんぱく質	
1	月	ご飯		はるか	回鍋肉 中華コーンスープ	牛乳・豚肉・味噌・豆腐・卵	米・油・ごま油・砂糖・でん粉	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン・キャベツ・赤ピーマン・干しいたけ・唐辛子・長ねぎ・人参・ほうれん草・クリームコーン缶・はるか	829Kcal 28.3g	
3年生給食なし										
2	火	きな粉揚げパン			肉団子と春雨のスープ マカロニサラダ	牛乳・きな粉・豚肉・豆腐	ツイストパン・油・砂糖・ごま油・春雨・マカロニ・マヨネーズ・でん粉	長ねぎ・しょうが・人参・たけのこ・きくらげ・白菜・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし	801Kcal 25.3g	
ひなまつり献立										
3	水	ちらし寿司		桃ゼリー	菜の花のごま和え 湯葉の澄まし汁	牛乳・油揚げ・えび・あなご・卵・湯葉・かまぼこ	米・砂糖・油・練りごま・ごま・麩	干しいたけ・ごぼう・人参・かんぴょう・絹さや・白菜・菜の花・しめじ・長ねぎ・三つ葉・桃果汁・黄桃缶	790Kcal 30.5g	
4	木	キムチラーメン		せとか	焼売	牛乳・豚肉・豆腐	中華麺・油・ごま油・でん粉・シウマイの皮	人参・玉ねぎ・白菜キムチ・にんにく・長ねぎ・白菜・もやし・しょうが・にら・干しいたけ・グリーンピース・とうもろこし・せとか	801Kcal 30.6g	
5	金	いろどりきびご飯			鶏のピリ辛焼き けんちん汁	牛乳・わかめ・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・きび・砂糖・ごま・こんにゃく・里芋	ゆかり・にんにく・しょうが・長ねぎ・唐辛子・大根・人参・ごぼう・しめじ・干しいたけ	754Kcal 30.1g	
6	土	土曜授業 お弁当をお持ちください。								
8	月	ハヤシライス		清美オレンジ	こんにゃくサラダ	牛乳・豚肉・チーズ・生クリーム	α化米・油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・バター・糸こんにゃく	にんにく・玉ねぎ・人参・しょうが・セロリ・トマト缶・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・清美オレンジ	817Kcal 23.7g	
2年生給食なし										
9	火	ピザトースト			青のりポテト 白菜の豆乳スープ	牛乳・ベーコン・チーズ・青のり粉・鶏肉・ウィンナー・豆乳	食パン・オリーブ油・じゃが芋・ごま・バター・小麦粉・油	にんにく・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマト缶・人参・白菜・とうもろこし・しょうが・長ねぎ	803Kcal 29.1g	
下野谷遺跡国史跡指定日 縄文風献立										
10	水	赤米入り栗ご飯			ますのしそ焼き 縄文鍋	牛乳・小豆・ます・味噌・麦味噌・豚肉	米・もち米・赤米・あわくり・砂糖・ごま・でん粉・じゃが芋	しそ・しょうが・大根・こねぎ・人参・玉ねぎ・ごぼう・山菜・干しいたけ	790Kcal 36.6g	
11	木	きつねうどん		みたらし団子	白菜入りポテトサラダ	牛乳・豚肉・かまぼこ・油揚げ・ベーコン	うどん・砂糖・じゃが芋・ごま・マヨネーズ・冷凍白玉・でん粉	小松菜・人参・長ねぎ・白菜・キャベツ	794Kcal 28.1g	
3年生給食なし										
12	金	ご飯		デコボン	すき焼き風煮 揚げごぼうサラダ	牛乳・豚肉・豆腐	米・しらたき・車麩・砂糖・油・ごま	人参・白菜・長ねぎ・小松菜・干しいたけ・ごぼう・とうもろこし・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・デコボン	809Kcal 32.6g	
15	月	エビクリームソースライス		ぶどうゼリー	じゃこ大根サラダ	牛乳・えび・鶏肉・調理用牛乳・生クリーム・ちりめんじゃこ	米・押麦・バター・オリーブ油・小麦粉・油・砂糖・ごま	人参・玉ねぎ・トマトピューレ・マッシュルーム・パセリ・しょうが・長ねぎ・大根・きゅうり・ぶどう果汁・パイン缶	817Kcal 25.3g	
16	火	ご飯		清美オレンジ	鯛のわかめ蒸し 春野菜入りきんぴら かきたま汁	牛乳・まだい・わかめ・豚肉・豆腐・卵	米・油・糸こんにゃく・砂糖・ごま・でん粉	れんこん・人参・ごぼう・うど・絹さや・唐辛子・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ・小松菜・清美オレンジ	794Kcal 34.1g	
17	水	春大根のおろしスパゲティ		チーズケーキ	わかめサラダ	牛乳・ツナ・ベーコン・昆布茶・わかめ・クリームチーズ・卵・生クリーム	スパゲティ・オリーブ油・油・ごま油・小麦粉・砂糖	にんにく・唐辛子・大根・ほんしめじ・万能ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	801Kcal 27.1g	
卒業・修了お祝い献立										
18	木	赤飯	ストロベリー	お祝い紅白もち	エビフライ ヒレカツ 筑前煮 お祝い澄まし汁	発酵乳・ささげ・えび・豚肉・鶏肉・豆腐・なると	米・もち米・ごま・小麦粉・パン粉・油・こんにゃく・砂糖・紅白餅	しょうが・ごぼう・人参・れんこん・干しいたけ・いんげん・えのきたけ・長ねぎ・三つ葉	802Kcal 29.5g	
19	木	第59回 卒業式 おめでとうございます								
22	月	ごぼうのキーマカレー	ブルーベリー	こんにゃくゼリーポンチ	ダイコンサラダ	発酵乳・豚肉・鶏肉	米・押麦・油・小麦粉・バター・砂糖・こんにゃくゼリー	にんにく・しょうが・人参・ごぼう・玉ねぎ・ピーマン・セロリ・長ねぎ・トマト缶・りんご・とうもろこし・大根・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	813Kcal 19.9g	

* 食材は果物以外全て加熱しています。

* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

～お願い～

- ・ 3月22日の給食終了後、各クラスに配ってあるエフロン、三角巾、袋、配膳カバーを集めます。エフロン等、ご家庭にある方は忘れずに持ってきてください。

～お知らせ～

- ・ 3年生は2日（火）、12日（金）、2年生は9日（火）給食はありません。
- ・ 今年度の給食は、3月22日（月）で終了します（3年生は3月18日（木）で終了）。1年間ありがとうございました
- ・ 新年度は、4月8日（木）から給食がはじまります。（新2・3年生のみ）

