



3月献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質 ^(g)	
1	木	チキンカレー <small>3年生なし</small>		ほうれん草のサラダ くだもの (いちご)	調理用牛乳 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 米サラダ油 三温糖	ほうれん草 キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく トマトピューレ いちご	848 25.7	
2	金	桃ちらし寿司 <small>桃の節句</small>		梅かまぼこのすまし汁 ひな祭りゼリー	えび たまご かまぼこ 調理用牛乳 油揚げ 粉寒天 絹豆腐 焼き海苔 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 三温糖 米サラダ油 上白糖	れんこん 干しかんぴょう だけのこ 干し椎茸 にんじん 小松菜 えのきたけ さやえんどう 抹茶 クランベリージュース	723 32.1	
5	月	ココアあげパン		ハーブチキンサラダ 豆腐団子のスープ くだもの (はるか)	スキムミルク (乳製品) 純ココア粉 鶏むね肉 しらす干し 鶏ひき肉 絞豆腐 飲用牛乳	コッパパン 三温糖 揚げ油 オリーブ油 ごま油	小松菜 キャベツ 白菜 きゅうり にんじん パジル にんにく 長ネギ 干し椎茸 くだもの (はるか)	727 35.3	
6	火	昆布ごはん		ゼリーフライ からし和え なめこ汁	昆布 おから 木綿豆腐 おから 赤みそ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 三温糖 揚げ油 じゃがいも 小麦粉	白菜 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 長ネギ なめこ	800 26.8	
7	水	じゃこ菜飯		鮭の幽庵焼き はりはり漬け むらくも汁	たまご 鮭 ちりめんじゃこ 絹豆腐 刻み昆布 青のり 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 三温糖	切り干し大根 ゆず 玉ねぎ きゅうり にんじん 長ネギ	734 39.9	
8	木	鰯の蒲焼き丼		筑前煮 わかめと大根のみそ汁	いわし わかめ 木綿豆腐 油揚げ 鶏もも肉 白みそ 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 てんぷら油 三温糖 米サラダ油 さといも	ごぼう れんこん だけのこ さやえんどう にんじん だいこん えのきたけ 長ネギ 生姜	871 39.1	
9	金	大豆ミートソース スパゲッティ <small>3年生なし</small>		野菜スープ チーズタルト	粉チーズ 大豆 豚ひき肉 生クリーム クリームチーズ 豚もも肉 調理用牛乳	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ セロリ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく	812 27.2	
12	月	キムチチャーハン <small>3年生なし</small>		ジャンボ餃子 わかめとキャベツのスープ	わかめ 豚もも肉 豚ひき肉 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 餃子の皮 春雨 ごま油 白炒りごま 揚げ油	白菜キムチ キャベツ いら 生姜 長ネギ にんじん きくらげ にんにく	781 28.0	
13	火	胡桃とひじきの 混ぜごはん <small>3年生なし</small>		鯖のみそ漬け焼き 切り干し大根の煮付け きりたんぼ汁	鯖 ひじき さつまあげ 油揚げ 鶏もも肉 飲用牛乳	くるみ 米 もち米 米サラダ油 三温糖 こんにゃく きりたんぼ	干し椎茸 にんじん だいこん 長ネギ ごぼう 切り干し大根	879 38.4	
14	水	ミモザトースト <small>3年生なし</small>		マカロニのクリーム煮 満点サラダ くだもの (ぼんかん)	たまご 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム 大豆 ひじき 鶏もも肉	マヨネーズ 食パン マカロニ 小麦粉 バター 米サラダ油	白菜 かぶ だいこん ごぼう きゅうり にんじん 長ネギ 生姜	944 33.0	
15	木	みそカツ丼 <small>3年生なし</small>		浅漬け 沢煮椀	豚肉 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 パン粉 揚げ油 白炒りごま 糸こんにゃく	白菜 かぶ だいこん 長ネギ きゅうり ごぼう にんじん 生姜	866 36.3	
16	金	上海焼きそば <small>3年生なし</small>		中華コーンスープ フルーツ杏仁	えび たまご 調理用牛乳 いか 豚もも肉 なると 粉寒天 青のり 飲用牛乳	オイスターソース ごま油 蒸し中華麺 米サラダ油 上白糖	キャベツ 干し椎茸 だけのこ 生姜 青梗菜 玉ねぎ 長ネギ にんじん りんご 黄桃 みかん缶	719 29.7	
19	月	ぶどうパン		鶏肉のから揚げ レモンソース ナッツonサラダ スコッチブロス	鶏もも肉 ベーコン 白いんげん豆 飲用牛乳	アーモンド ぶどうパン 米サラダ 油 揚げ油 三温糖 押し麦	ほうれん草 キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 きゅうり レモン果汁	824 33.2	
20	火	中学校給食実施なし							
21	水	祝日							
22	木	ドリア <small>3年生なし</small>		豚しゃぶサラダ レンズ豆のスープ サイダー寒天	チーズ 調理用牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 飲用牛乳	バター 小麦粉 白すりごま 白炒りごま 米サラダ油 三温糖	トマトジュース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし	917 31.4	