



# 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)
3月	菜の花ちらし寿司	3年給食なし	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、小松菜	709 37.7
	鮭の西京焼き		牛乳	鮭、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	
	デコボン				デコボン	
4火	★ココア揚げパン	牛乳		コッペパン、油、三温糖		771 18.2
	ツナポテトサラダ		ツナフレーク	じゃが芋、油、三温糖	人参、胡瓜、とうもろこし、玉葱	
	卵とトマトのキャベスープ		鶏肉、卵、白味噌	デンプン	玉葱、キャベツ、トマト缶	
	はまさき(柑橘類)				はまさき	
5水	ご飯	牛乳		精白米		773 29
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖		
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	デンプン、上新粉、三温糖、油	生姜	
	味噌汁		油揚げ、乾わかめ、白味噌		白菜、えのき茸、小松菜	
	りんご				りんご	
6木	冬野菜カレーうどん	牛乳	豚肉、赤味噌	うどん、さつまいも、デンプン	玉葱、人参、白菜、レンコン	752 26.8
	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		調理牛乳	小麦粉、黒砂糖、黒炒り胡麻、油		
7金	わかめごはん	牛乳	乾わかめ	精白米、米粒麦		709 33.7
	焼きししゃも		焼きししゃも			
	★豚汁		豚肉、豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	ごぼう、大根、人参、キャベツ	
	おかしな目玉焼き		カルピス、粉寒天		黄桃缶	
10月	チャーハン	牛乳	豚肉、卵	精白米、米粒麦、胡麻油	人参、長葱、玉葱、白菜、小松菜	852 31.6
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	三温糖、デンプン、胡麻油	生姜、人参、玉葱、筍、えのき茸、小松菜	
	★さつまいもチップス			さつまいも、粉糖、油		
11火	★ばら天丼	牛乳	ムキエビ、卵	精白米、小麦粉、三温糖、デンプン、油	まいたけ	727 28.1
	★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	
	豆腐の味噌汁		豆腐、乾わかめ、白味噌		玉葱、小松菜、えのき茸	
12水	★チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参	860 22.9
	海藻サラダ		乾わかめ、茎わかめ	三温糖、胡麻油	キャベツ、人参、枝豆	
	★白玉フルーツポンチ			白玉団子、上白糖	パイン缶、みかん缶、リンゴ缶、いちご、レモン	
13木	梅ちりめんごはん	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	梅	669 30.5
	はまちの照り焼き		はまち	三温糖		
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、もやし	
	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	
14金	スパゲティパスタオーレ	牛乳	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	759 31.7
	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、調理用牛乳、ヨーグルト	上白糖、小麦粉、タルトカップ		
17月	キムチチャーハン	ヨーグルト 飲む	豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、青ピーマン、にんにく、生姜	711 25.2
	サムゲタン		鶏肉	精白米、胡麻油	人参、大根、干し椎茸、長葱、生姜、にんにく	
	チャブチェ		豚肉	春雨、白炒り胡麻、胡麻油	生姜、ピーマン、人参、もやし、にんにく	
18火	ウィンナーピラフ	牛乳	ウィンナー	精白米、米粒麦、バター、油	玉葱、とうもろこし、ピーマン	856 26.3
	ホタテチャウダー		ベーコン、ホタテ、調理用牛乳	じゃが芋、小麦粉、バター	玉葱、人参、ほうれん草	
	アイスクリーム		アイス(卵あり)			
19水	第78回 卒業式 おめでとうございます(給食はありません)					
21金	ミルクパン	気になる野菜		ミルクパン		761 29
	クリスピーチキン		鶏肉	コーンフレーク、デンプン、油	生姜、にんにく	
	ABC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	
	アップルパイ			パイシート、粉糖	りんご缶、りんごジャム	