



3月の献立表

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく 脂質	
2月	○	ごはん	3年給食なし	米		775 kcal	
		さばのごまだれ焼き	さば	三温糖,ごま,こめ油		30.0 g	
		香味はくさい	昆布	三温糖	白菜,にんじん,小松菜,レモン果汁	30.4 g	
		あおさ汁	豆腐,あおさ,かまぼこ		にんじん,干し椎茸,長ねぎ		
3火	○	ひなちらしずし(海老)	かまぼこ,えび,まだい	米,三温糖,上白糖	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,さやいんげん	757 kcal	
		新じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚ひき肉,生揚げ	じゃがいも,油,三温糖,でんぷん	生姜,にんじん,だいこん,小松菜	32.3 g	
		ピーチゼリー(桃)	粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	ピーチジュース,もも缶	18.8 g	
4水	○	うぐいすきなご揚げパン	きな粉,うぐいすきなこ	ミルクパン,油,上白糖		715 kcal	
		シーフードマリネ ※エビ入り	いか,えび	三温糖,こめサラダ油	人参,コーン,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,レモン	29.0 g	
		ミートボールスープ	鶏ひき肉,ひよこまめ	でんぷん,じゃがいも	玉葱,キャベツ,人参,小松菜,にんにく,トマト缶	27.9 g	
5木	○	すき焼きうどん	豚肉,焼き豆腐	うどん,油,三温糖,でんぷん	生姜,はくさい,長ねぎ,えのきたけ,小松菜	683 kcal	
		鮭のチャンチャン焼き	鮭,白みそ	三温糖,豆乳バター,ごま	生姜,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	40.3 g	
		茎わかめのしそ風味あえ	くきわかめ,かつお節(おかか)		キャベツ,もやし,にんじん,ゆかり	20.9 g	
6金	○	ごはん		米		704 kcal	
		けいちゃん焼き	鶏肉,かまぼこ,赤みそ	こめサラダ油,きび砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ	24.2 g	
		鬼子蔵汁	油揚げ,豆腐,削り節	こんにゃく,こめサラダ油	ごぼう,まいたけ,にんじん,大根,白菜	17.1 g	
		清見オレンジ			清見オレンジ		
9月	振替休業日						
10火	○	ごはん		米		856 kcal	
		とりのから揚げ	鶏もも肉	小麦粉,でんぷん,油,三温糖	生姜	31.5 g	
		じゃがいものごまサラダ	ポークハム	じゃがいも,ごま,三温糖	きゅうり	33.7 g	
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな		
11水	○	ピザトースト	ウィンナー,シュレットチーズ	食パン,こめサラダ油	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン	866 kcal	
		小松菜とコーンの豆乳スープ	鶏肉,豆乳,赤みそ	小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,クリームコーン缶,コーン,小松菜	31.3 g	
		フルーツゼリー(みかん・パイナップル)	粉ゼラチン,粉寒天	三温糖	みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	25.2 g	
12木	○	ごはん		米		787 kcal	
		ししゃもの甘露煮	子持ちししゃも	でんぷん,小麦粉,米粉,揚げ油,三温糖		33.5 g	
		和風サラダ		こめサラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根	26.6 g	
13金	○	豚汁	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	こめサラダ油,じゃがいも,こんにゃく	生姜,にんじん,ごぼう,大根,小松菜		
		スパゲティミートソース	豚ひき肉,大豆	スパゲティ,こめサラダ油,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,ピーマン,マッシュルーム	950 kcal	
		オリエンタルサラダ		三温糖,油,ごま油,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	37.3 g	
16月	○	いちごのケーキ	たまご	小麦粉,豆乳バター,三温糖	いちごジャム,いちご	34.1 g	
		チキンカレーライス	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳バター	玉葱,人参,にんにく,生姜,トマトジュース,グリーンピース	876 kcal	
		ハニーサラダ		じゃがいも,油,三温糖,はちみつ	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	31.8 g	
		白身魚とトマトのスープ	たら	こめサラダ油	玉葱,にんじん,トマト,にんにく,小松菜	23.0 g	
17火	○	豆乳アイス(氷菓)					
		しょうゆラーメン	豚肉,なると	中華麺,こめサラダ油	にんにく,生姜,もやし,人参,長ねぎ,ほうれん草	799 kcal	
		えびと蓮根のシューマイ	えび,鶏ひき肉	焼売の皮,三温糖,ごま油,でんぷん	れんこん,玉ねぎ,生姜,干椎茸	36.8 g	
		キャベツたっぷり中華炒め		こめサラダ油	キャベツ,長ねぎ,生姜,にんじん,黒きくらげ	17.8 g	
18水	ジュース	みかん			みかん		
		ジュース(白ぶどう&ほうれんそう)					
		小豆と栗の古代米ごはん	あずき	米,もち米,赤米,栗		757 kcal	
		魚の梅焼き	あかうお	油,米粉,三温糖	生姜,練り梅	31.9 g	
19木	○	春キャベツのボン酢和え			キャベツ,ほうれんそう,ゆず	14.7 g	
		吉野汁	鶏肉,油揚げ,なると	でんぷん,麩	にんじん,長ねぎ,小松菜		
23月	乳酸菌飲料	卒業式					
		乳酸菌飲料(ストロベリー)	乳酸菌飲料(ストロベリー)			655 kcal	
		ゆかりごはん		米	ゆかり	28.8 g	
		豆腐入りハンバーグ	豆腐,豚ひき肉,たまご	油,パン粉,油,三温糖	玉ねぎ	9.9 g	
		切干大根のポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,三温糖,ごま油	切干大根,にんじん,きゅうり,コーン		
沢煮わん	鶏肉,なると	でんぷん	人参,ごぼう,たけのこ,さやえんどう,長ねぎ				

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 3日：桃の節句ひなまつりの献立で、ちらしずしと、ピーチゼリーを出します。
- 4日：春告鳥ともいわれるウグイス。ウグイス色の青大豆粉を混ぜたきなご揚げパンを作ります。
- 6日：岐阜郷土料理の「鶏(けい)ちゃん焼き」と、栃木郷土料理の具だくさん「鬼子蔵(きしぞう)汁」の献立。
- 18日：卒業式前日の卒業お祝い献立。古代の赤飯で、赤米と小豆、栗を入れたご飯を炊きます。

3月の給食は、
鶏のから揚げ、カレー、ラーメン、
手作りデザート等、人気のある
給食メニューが登場します！
お楽しみに♪



★給食当番は忘れずにマスクを持ってきてください。