

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 たんばく質・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 たんばく質	
3年生給食なし										
1	水	豚骨ラーメン		清美オレンジ	ジャンボ餃子	飲用牛乳・豚肉・豆乳・豆腐	中華麺・油・餃子の皮・ごま油・でん粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・もやし・長ねぎ・ほうれん草・キャベツ・にら・干し椎茸・清美オレンジ	761Kcal 30.1g	
2	木	ジャンバラヤ			きびなごの唐揚げ ミネラルファイバーサラダ ポテトビーンズスープ	飲用牛乳・えび・きびなご・ひじき・大豆・青大豆・油揚げ・鶏肉・白いんげん豆	胚芽米・バター・油・でん粉・米粉・ごま油・じゃが芋・砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・トマト缶・しょうが・人参・小松菜・ホールコーン・ぶなしめじ・パセリ	811Kcal 36.3g	
ひなまつり献立										
3	金	菜の花ちらし寿司		桃のケーキ	すまし汁 かぶのゆず和え	飲用牛乳・卵・かまぼこ	米・砂糖・油・小麦粉・バター	たけのこ・人参・かんぴょう・干し椎茸・菜の花・大根・ほうれん草・みつば・かぶ・ゆず果汁・桃果汁・黄桃缶	712Kcal 21.6g	
6	月	振替休業日								
3年生給食なし										
7	火	桜えびと青菜のご飯			はんぺん入り干草焼き おひたし 根菜の味噌汁	飲用牛乳・桜えび・かつお節・はんぺん・卵・鶏肉・豆腐・味噌	米・麦・油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	小松菜・人参・玉ねぎ・干し椎茸・ピーマン・白菜・もやし・ごぼう・大根	749Kcal 35.2g	
8	水	胚芽玄米ご飯			家常豆腐 青梗菜のスープ	飲用牛乳・生揚げ・豚肉・豆腐・味噌	胚芽米・油・ラー油・ごま油・でん粉・はるさめ	にんにく・しょうが・長ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・小松菜・青梗菜	779Kcal 34.1g	
9	木	きつねうどん		芋団子	わかめの酢の物	飲用牛乳・豚肉・油揚げ・かまぼこ・わかめ・しらす干し・きな粉	うどん・砂糖・さつま芋・小麦粉・白玉粉・黒砂糖	長ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし	786Kcal 30.0g	
10	金	アロス・コン・ポーヨ		はるか	白身魚のサルサソース 白いんげん豆のシチュー	飲用牛乳・鶏肉・ほき・調理用牛乳・生クリーム・ウインナー・白いんげん豆	胚芽米・麦・オリーブ油・油・バター・米粉・でん粉	にんにく・人参・ホールコーン・ピーマン・玉ねぎ・トマト缶・唐辛子粉・ほうれん草・ぶなしめじ・はるか	742Kcal 33.8g	
13	月	バターライス	ストロベリー		ドライカレー ポテトサラダ	豚肉・大豆・チーズ・乳酸菌飲料	米・麦・バター・油・小麦粉・じゃが芋・マヨネーズ	パセリ・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ピーマン・レーズン・きゅうり・ホールコーン	825Kcal 24.0g	
14	火	ピザトースト		河内晩柑	ポトフ 寒天サラダ	飲用牛乳・ウインナー・チーズ・豚肉・フランクフルト・糸寒天	食パン・油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・ぶなしめじ・人参・大根・小松菜・エリンギ・セロリ・キャベツ・もやし・河内晩柑	773Kcal 30.2g	
3年生給食最終日										
15	水	玄米ご飯		夏みかん	いか焼売 れんこんのきんぴら うったち汁	飲用牛乳・いか・たらこ・卵・さつま揚げ・豚肉	米・玄米・焼売の皮・でん粉・砂糖・油・ごま油・ごま・里芋	しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・れんこん・人参・唐辛子粉・ごぼう・万能ねぎ・夏みかん	727Kcal 28.7g	
16	木	昆布ご飯			鮭の味噌マヨ焼き 粉ふき芋 みぞれ汁	飲用牛乳・油揚げ・ちりめんじゃこ・昆布・鮭・豆乳・味噌・じゃが芋・高野豆腐	米・麦・マヨネーズ・でん粉・じゃが芋	人参・さやいんげん・長ねぎ・えのき・たけ・パセリ・小松菜・大根・なめこ	750Kcal 36.3g	
17	金	第61回 卒業式 おめでとうございます								
20	月	五目チャーハン			かつおのヤンニョム焼き 青のりポテト 中華チキンスープ	飲用牛乳・豚肉・なるこ・かつお・青のり・鶏肉	胚芽米・麦・油・ごま・ごま油・でん粉・じゃが芋	人参・玉ねぎ・ピーマン・ホールコーン・長ねぎ・にんにく・しょうが・白菜・小松菜・干し椎茸	755Kcal 42.8g	
22	水	古代の赤飯	ジュース みかん	菓立ちゼリー	みそチキンカツ 香味白菜 澄まし汁	鶏肉・味噌・わかめ・豆腐・寒天・ゼラチン	米・赤米・ごま・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油	さやえんどう・にんにく・白菜・人参・小松菜・ゆず果汁・長ねぎ・すだち果汁	852Kcal 27.1g	

*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1日(水)、7日(火)は給食はありません。
- ・今年度の給食は、3月22日(火)で終了します(3年生は3月15日(水)で終了)。1年間ありがとうございました。
- ・新年度は、4月10日(月)から給食開始予定です。(新2・3年生のみ)

