

## 3月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き じゃがいものきんぴら すいとん	牛乳,鮭,さば節,油揚げ	米,麦,じゃがいも,揚げ油,油,つき こんにゃく,さとう,ごま,白玉粉,小麦粉	にんにく,ながねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,こまつな	602 kcal 27.1 g 15.5 g 2.5 g
2 木	豚肉となめこと 長ねぎのうどん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6年生が考えたメニュー</span>	○	じゃこサラダ 米粉のりんごケーキ	さば節,昆布,豚肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳,ちりめんじゃこ,たまご	冷凍うどん,ごま,さとう,ごま油,油,米粉,粉さとう	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,なめこ,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,きゅうり,りんご	554 kcal 23.6 g 21.4 g 2.4 g
3 金	五目寿司	○	たらの西京焼き 花麩のすまし汁 ピーチゼリー	昆布,とり肉,油揚げ,たまご,のり,牛乳,たら,みそ,さば節,とうふ,粉寒天,ゼラチン	米,麦,さとう,油,花麩	乾しいたけ,にんじん,ごぼう,かんぴょう,れんこん,さやいんげん,しょウガ,えのき,ながねぎ,こまつな,ももじュース	600 kcal 30.0 g 16.4 g 2.9 g
6 月	キムチチャーハン	○	ジャンボシュウマイ 太平燕(タイピーエン)	豚肉,牛乳,豆腐,とり骨,豚骨,豚肉,なると,うずら卵,いか,えび	米,麦,ごま油,ごま,でんぶん,シュウマイの皮,油,はるさめ	しょうが,にんじん,白菜キムチ,ながねぎ,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,はくさい,チングンサイ	637 kcal 28.8 g 21.4 g 3.0 g
7 火	きのこごはん	○	ほっけの塩焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え あおさのみぞ汁	昆布,とり肉,油揚げ,牛乳,ほっけ,かつお節,とうふ,あおさ,みそ	米,もち米,麦,油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,まいたけ,しめじ,だいこん,きゅうり,しうが,たまねぎ	567 kcal 30.0 g 19.8 g 3.3 g
8 水	カレーライス	○	こんにゃくサラダ	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,こんにゃく,はちみつ	にんにく,しうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご,キャベツ,こまつな,きゅうり	593 kcal 18.3 g 18.7 g 2.1 g
9 木	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 野菜の甘醤油あえ かきたま汁	牛乳,大豆,豚肉,さば節,とうふ,たまご	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし,ながねぎ,ほうれんそう	650 kcal 24.4 g 22.8 g 2.3 g
10 金	カツサンド	○	ホトフ デコポン	豚肉,たまご,牛乳,ケイサーセージ,豚骨	丸パン,小麦粉,パン粉,揚げ油,油,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,こまつな,デコポン	608 kcal 29.9 g 24.0 g 3.1 g
13 月	わかめごはん	○	さわらの香味焼き もしとし小松菜の辛子醤油和え 貝だくさんみぞ汁	たきこみわかめ,牛乳,さわら,さば節,とうふ,油揚げ,みそ	米,麦,ごま,さとう,ごま油,じゃがいも	しうが,ながねぎ,ににく,こまつな,もやし,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい	560 kcal 27.7 g 18.3 g 2.1 g
14 火	野菜ラーメン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6年生が考えたメニュー</span>	○	鶏肉のからあげ みかん	とり骨,豚肉,なると,牛乳,とり肉	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぶん,小麦粉,揚げ油	ににく,しうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,乾しいたけ,もやし,キャベツ,ニラ,ながねぎ,みかん	637 kcal 29.9 g 25.5 g 3.0 g
15 水	シーフードクリームライス	○	マセドアンサラダ	とり肉,とり骨,牛乳,あさり,いか,えび,牛乳	米,麦,バター,油,小麦粉,でんぶん,はちみつ,さとう	たまねぎ,にんじん,しうが,だいこん,きゅうり,コーン(缶),みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),ぶどう(缶)	674 kcal 24.3 g 20.3 g 2.2 g
16 木	菜の花ごはん	○	にぎすのから揚げ 野菜のごまだれあえ 吉野汁	たまご,牛乳,にぎす,さば節,昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,さとう,でんぶん,揚げ油,ごま,つきこんにゃく,うどん,玉ねぎ	なばな,こまつな,しうが,キャベツ,にんじん,ながねぎ	548 kcal 22.5 g 17.3 g 2.8 g
17 金	ぼたもち	○	豚汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	きな粉,牛乳,煮干し,豚肉,とうふ,みそ	米,もち米,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん,切干大根,もやし,キャベツ,こまつな	581 kcal 20.7 g 16.8 g 1.9 g
20 月	赤飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">祝 6年生 祝 卒業お祝い給食</span>	○	ぶりの照り焼き 小松菜のいそ和え のっつい汁	ささげ,牛乳,ぶり,のり,さば節,油揚げ,なると,とうふ	米,麦,もち米,ごま,さとう,でんぶん,油,こんにゃく,里芋	こまつな,もやし,コーン(缶),にんじん,だいこん,ながねぎ	671 kcal 30.6 g 21.3 g 2.9 g
21 火					春分の日		
22 水					リザーブ給食		

◆◆リザーブ給食◆◆

飲み物とデザートをそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- |       |     |   |          |
|-------|-----|---|----------|
| ①主食   | ・・・ | ブルコギ丼                                       | (全員食べます) |
| ②汁物   | ・・・ | トックのスープ                                     | (全員食べます) |
| ③副菜   | ・・・ | もやしとニラのごま風味                                 | (全員食べます) |
| ④飲み物  | ・・・ | オレンジジュース or コーヒー牛乳 or<br>りんごジュース or ぶどうジュース |          |
| ⑤デザート | ・・・ | りんごゼリー or みかんゼリー                            |          |

給食では、3日に「五目ずし」と「ピーチゼリー」を出します。五目ずしは酢飯に鶏やごぼう、かんぴょうやれんこんなど色々な具を混ぜて、最後に刻みのりをかけてお出しします。デザートには、ももジュースを使ったゼリーを作ります。楽しみにしていてくださいね☆

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。