



3月 献立予定表



実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
2月	ごはん	牛乳	牛乳			米			763	33.2	352
	ハンバーグ	牛肉 豚肉 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖		塩 こしょう とんかつソース トマトチャップ			
	やさしいサラダ	ロースハム かつお節	塩昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	塩 こしょう 酢 こいくち醤油			
3月(火)	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)	628	26.2	367
	ちらしずし	牛乳 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう えだまめ	米 砂糖	油	うすくち醤油 塩 みりん 酢			
	さばのみそに	さば みそ				砂糖 米粉		みりん			
	なのはなあえ	ひなまつり行事食		菜の花 ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖		こいくち醤油 塩 みりん			
	すましじる	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	花麩		うすくち醤油 酒 みりん 塩 かつお節(だし)			
ひなあられ		青のり 昆布	トマトががー ほうれん草ががー パプリカががー		うるち米 砂糖 てんぷん		塩				
4月(水)	シシリアンライス	牛乳 牛肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく きゅうり レタス	米 はちみつ	油 マヨネーズ	こいくち醤油 みりん 酒	723	26.1	268
	こんさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	じゃがいも		うすくち醤油 塩 しょうが コンソメ 酒 みりん			
5月(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			594	25.9	569
	ぶたにくとキャベツのみそいため	豚肉 みそ		パプリカ 小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油 塩 オイスターソース			
	たまごスープ	卵		ほうれん草 にんじん	たまねぎ 干し椎茸	片栗粉		うすくち醤油 こしょう 塩 チキンスープ			
6月(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			653	24.0	315
	とりにくとうふとらふのあけ	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん			
	ビーフンじる	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	ビーフン	油	酒 しょうが しょうゆ こいくち・うすくち醤油 中華スープ			
9月	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦			650	20.8	289
	ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	じゃがいも	油	カレー粉 トマトチャップ こいくち醤油 中濃ソース ウスターソース しょうゆ			
	れんこんのトッピングサラダ			にんじん	れんこん きゅうり キャベツ レタス	砂糖	油	うすくち醤油 塩 酢			
10月(火)	ミルクパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	567	26.4	332
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵		葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	こいくち醤油 しょうゆ 塩 しょうゆ			
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン		卵不使用卵ゼラチン	うすくち醤油			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	塩 しょうゆ コンソメ チキンスープ			
11月(水)	ひきにくまぜごはん	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	みりん 酒 濃口醤油 塩	575	23.5	302
	ツナともやしのごますあえ	ツナ			もやし きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	酢 薄口醤油 塩			
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく きくらげ	砂糖 片栗粉	ごま油 ラー油	みりん 塩 しょうゆ 濃口・薄口醤油 中華スープ			
12月(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			684	25.7	325
	とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	こいくち醤油 酒			
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 小麦粉 はちみつ	卵不使用卵ゼラチン	塩 こしょう			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		塩 煮干し(だし) こいくち・うすくち醤油			
	おいわいデザート 6年生	卵	クリーム 牛乳		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ	マーガリン 油脂	ゼラチン 洋酒			
おいわいデザート 1~5年生	豆乳 大豆粉				砂糖 麦芽糖 米粉 水あめ	油脂					
13月(金)	そつぎょうしき (給食はありません)										
16月	ごはん	牛乳	牛乳			米			607	23.6	361
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 てんぷ	油	塩 香辛料			
	きりぼしだいこんとひじきのいりに	豚肉 高野豆腐	ひじき	にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	砂糖	油	こいくち醤油 みりん 酒			
17月(火)	ぐだくさんみそじる	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし用)	593	21.8	299
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	デジブルコギ	豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 みりん こいくち醤油 こしょう			
18月(水)	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油	633	23.2	390
	はるさめスープ	鶏肉	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	うすくち醤油 酒 塩 こしょう 中華スープ			
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
19月(木)	ちくわのカレーあけ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉	600	25.4	399
	きりぼしだいこんのあまじい	油揚げ		にんじん	切干大根 干し椎茸 えだまめ	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 酢			
	やさしいうまに	油あげ 高野豆腐		にんじん かぼち いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖		濃口・薄口醤油 塩 煮干し(だし) みりん			
20月(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			600	25.4	399
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉			ねりうめ	砂糖	油 ごま	酒 みりん			
	やさしいごまあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
あつあげのみそじる	厚揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ			煮干し(だし)				
23月	しゅんぶんのひ										
23月	給食はありません										

★今月は地元の食材「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。

今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。