



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・確実		kcal	g	mg			
2月	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	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	871	39.7	387			
	野菜サラダ	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						
	豚汁	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)						
	お祝いデザート 3年生のみ	豆乳 大豆粉			イチゴピューレ いちご果汁	砂糖 麦芽糖 水あめ	油脂		91	0.5	37			
3月(火)	ちらし寿司	牛乳 卵 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						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉		みりん						
	菜の花あえ	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	760	31.3	405			
	すまし汁	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「ガ」 ほうれん草「ガ」 パプリカ「ガ」		うるち米 砂糖 てんぷん		塩						
4月(水)	給食はありません													
5月(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	こいくち醤油 酒	794	28.6	354			
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 70g はちみつ	卵不使用73g入	塩 こしょう						
	かきたま汁	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						
	お祝いデザート 3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	292	3.9	33			
お祝いデザート 1・2年生	豆乳 大豆粉			イチゴピューレ いちご果汁	砂糖 麦芽糖 水あめ	油脂		91	0.5	37				
6月(金)	卒業式 (給食はありません)													
9月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦								
	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	加-れめ トマトチャップ こいくち醤油 中濃ソース かつおソース 片栗粉	800	25.1	305			
	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						
	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 ツツメ 塩 ツツメ	786	34.9	381			
	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73g入	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 ツツメ コンソメ チキンスープ							
11月(水)	ひき肉混ぜごはん	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						
	ツナともやしのごま酢あえ	ツナ			もやし きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	酢 薄口醤油 塩	782	32.6	520			
	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく きくらげ	砂糖 片栗粉	ごま油 ラー油	みりん 塩 ツツメ 濃口・薄口醤油 中華スープ						
ムース		練乳 牛乳 クリーム 脱脂粉乳			水あめ	油脂	塩							
12月(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	豚肉とキャベツのみそ炒め	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	709	30.7	595			
	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						
チーズ		チーズ												
13月(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	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	800	29.0	336			
	ビーフン汁	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 片栗粉 ツツメ こいくち・うすくち醤油 中華スープ						
ふりかけ		のり			砂糖 水あめ	ごま	塩							
16月	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 てんぷ	油	塩 香辛料						
	切干大根とひじきの炒り煮	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	775	28.5	403			
	真だくさんみそ汁	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)						
レモンゼリー				レモン果汁	砂糖 水あめ									
17月(火)	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	718	25.9	321			
	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						
	春雨スープ	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						
18月(水)	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉						
	切干大根の甘酢炒め	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	793	28.6	441			
野菜のうま煮	油あげ 高野豆腐		にんじん かぼちゃ 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							
19月(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米								
	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉			ねりうめ	砂糖	油 ごま	酒 みりん	733	32.1	539			
	野菜のごまあえ			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						
厚揚げのみそ汁	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)							
20月(金)	春分の日													
23月	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	874	31.4	280			
	根菜スープ	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 ツツメ コンソメ 酒 みりん						

★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。