



3月 献立予定表



日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
1 金	わかめごはん					★わかめごはん			903 2.7
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 ジャガイモ でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	豆乳汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん こまつな	だいこん しめじ 長ねぎ			削り節	
4 月	ごはん					ごはん			815 2.8
	鯖のしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	みそ汁	豆腐 みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ			削り節	
5 火	みそラーメン (中華めん) (みそラーメンスープ)	豚肉 なると みそ		にんじん	もやし 長ねぎ スイートコーン にんにく しょうが	中華めん		トウバンジャン しょうゆ がらスープ とんこつスープ	806 3.7
	揚げぎょうざ				★ぎょうざ		油		
	ザクザクキャベツ				キャベツ きゅうり		油	しょうゆ	
	マーラーカオ					★マーラーカオ			
	麦ごはん					ごはん 大麦			
6 水	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ジャガイモ	油	カレールウ 中濃ソース クチャップ チャツネ	850 2.1
	じゃこ入りサラダ (しそドレッシング)		ちりめんじゃこ	水菜	もやし		油	★しそドレッシング	
7 木	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖	油	ビュココア ★ミルクココア	837 2.7
	キャベツと肉だんごのスープ	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	でんぷん 春雨	油	塩 こしょう しょうゆ	
	ツナと大根のサラダ	★ツナ油漬け		にんじん ほうれんそう	だいこん		マヨネーズ	オイスターソース	
8 金	祝 卒 業 お 祝 い 献 立								
	赤飯 (ごま塩)					★赤飯		★ごま塩	887 1.9
	鶏のきじ焼き	鶏肉				砂糖		塩 酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ		こまつな	しいたけ 長ねぎ	ふ		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	卒業祝いデザート					★卒業祝いデザート			
11 月	卒 業 式								
12 火	麦ごはん					ごはん 大麦			839 2.7
	ピビンバ (肉みそ) (ナムル)	豚肉 みそ ★大豆ミート			たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒	
	トック	ベーコン		こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢	
	チーズコロッケ (ソース)					★チーズコロッケ	油	中濃ソース ウスターソース	
13 水	ごはん					ごはん			825 2.8
	ひじきの煮物	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	にら玉みそ汁	卵 みそ		にら	たまねぎ えのきたけ			削り節	
14 木	コッペパン					コッペパン			846 2.7
	いちごジャム					★いちごジャム			
	春野菜のチャウダー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン	ジャガイモ 小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ	
	たこのマリネ	さくらだこ		ブロッコリー	たまねぎ	砂糖	油	酢 レモン果汁 塩	
15 金	ごはん					ごはん			883 2.6
	さんまのかば焼き	★さんまひらき			しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒	
	小松菜とかまぼこのあえもの	かまぼこ		こまつな	キャベツ			しょうゆ 酒 酢	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん 長ねぎ	こんにゃく	油	削り節	
18 月	ごはん					ごはん			841 2.7
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ ★大豆ミート		にら	たけのこ ししいたけ 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	
	豆苗のスープ	鶏肉		にんじん 豆苗	きくらげ 長ねぎ しょうが			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
19 水	ソフト麺					ソフト麺			808 2.7
	鶏五目汁	鶏肉 なると 油揚げ		にんじん	ごぼう 長ねぎ			しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	
	いかの天ぷら	いか 卵				小麦粉	油		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
21 木	ごはん					ごはん			838 2.4
	ハンバーグきのこトマトソース	★ハンバーグ		トマト	マッシュルーム しめじ	砂糖	油	クチャップ 中濃ソース	
	粉ふきいも					ジャガイモ		塩	
	春キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ			削り節	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 ** ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	3月の平均
エネルギー (kcal)	830	844
食 塩 (g)	2.5	2.7

お知らせ



● 4月の給食は、新2・3年生は8日(月)から、新1年生は10日(水) から始まります。