

3月 献立予定表

日	曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
3	月	ちらし寿司 いかのかりん揚げ 菜の花のすまし汁 ひな祭り献立總	油揚げ むぎえひ たまご いか あらはんぺん	牛乳	米 三温糖 上白糖 かたくり粉	白いりごま なたね油	にんじん さやえんどう 菜の花	干し椎茸 かんぴょう しょうが えのきたけ	745 kcal 32.1 g 2.7 g
4	火	柚子胡椒 (ゆずこしょう) チャーハン ☆主食 (ごはん部門) No.2 さつまいものパプリカリゾラ ☆副菜部門No.2 ワンタンスープ ☆汁物部門No.1	ベーコン 鶏むね肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 はいが米 生ワンタンの皮 さつまいも 乾燥ワンタンの皮	ラード 米ぬか油 なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん パセリ 小松菜	にんにく ねぎ きゅうり 白菜 もやし しょうが	791 kcal 23.1 g 3.0 g
5	水	きなこ揚げパン ☆主食 (パン・麺部門) No.1 インディアンサラダ フルーツパンチ ☆デザート部門No.1	きな粉 大豆 焼き竹輪 ポークハム	牛乳	ミルクパン 上白糖 じゃがいも	なたね油 米ぬか油	にんじん	キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 パン缶	772 kcal 27.5 g 2.2 g
6	木	ごはん いも金平 のりとたまごのスープ	豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 焼きのり	米 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 白いりごま なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ	813 kcal 27.9 g 2.3 g
7	金	ごはん ししゃもの唐揚げ こんにゃくのきんぴら いものおづけぱっと(青森)	豚もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも	なたね油 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 生椎茸 ごぼう ねぎ	788 kcal 29.3 g 3.0 g
10	月	ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	生揚げ たまご 豚もも肉 豚ばら肉 鶏むね肉	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	さやいんげん チンゲン菜	大根 玉ねぎ しめじ カレー缶 しょうが	796 kcal 30.2 g 2.3 g
11	火	ごはん ジャンボ餃子 ☆主菜部門No.2 もやしのナムル 豚汁 ☆汁物部門No.2	豚ひき肉 白みそ 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 ぎょうざの皮 小麦粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	なたね油 ごま油 米ぬか油	にら にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし ごぼう 大根	765 kcal 25.3 g 2.2 g
12	水	チャーシュー麺 ☆主食 (パン・麺) 部門No.2 のり塩ビーンズ ☆副菜部門No.1 清見オレンジ	豚ひき肉 ハ丁目 テンメンジャン 大豆	牛乳 あおのり	蒸し中華めん 小麦粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 なたね油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし きゅうり 清見オレンジ	846 kcal 32.7 g 2.5 g
13	木	ターメリックライス&バターチキンカレー ☆主食 (ごはん部門) No.1 カサネ トのサラダ	鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト クリーム	米 三温糖 はちみつ じゃがいも	米ぬか油 有塩バター なたね油 ごま油	トマト缶 さやいんげん にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	813 kcal 29.3 g 1.8 g
14	金	わかめごはん さわらの西京やき 切り干し大根のナムル うったち汁 (佐賀県)	さわら 西京みそ 豚ばら肉	牛乳 わかめ	米 三温糖 小麦粉 さといも	ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 切干大根 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸	790 kcal 30.4 g 2.6 g
17	月	赤飯 鶏のからあげ(2個) ☆主菜部門No.1 おかかあえ / すまし汁 クレープアイス ☆デザート部門No.1 ☆3年生卒業お祝い献立☆	小麦 鶏もも肉 糸削り節 かまぼこ かつお節	ショアフルーツ クレープアイス	米 もち米 かたくり粉 三温糖	黒いりごま なたね油	ほうれん草 にんじん 糸みつば	にんにく しょうが もやし キャベツ 大根 えのきたけ 白菜 干し椎茸	825 kcal 33.2 g 2.4 g
21	金	カレーパン 和風ポトフ 柑橘	豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉 ウィンナー かつお節	牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 なたね油	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ 柑橘	785 kcal 29.9 g 3.1 g
24	月	ごはん ぶりの照り焼き 大根と青大豆の煮物 かきたま汁	ぶり 大豆 豚ばら肉 さつまいも 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく かたくり粉	米ぬか油	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 ねぎ	799 kcal 35.0 g 2.7 g

*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

リクエスト給食

3月の給食には、全校生徒から選ばれたリクエストメニューがたくさん登場します。

今年、主食(ごはん)、主食(パン・麺)、メインおかず(主菜)、サブおかず(副菜)、汁物、デザート(デザート)の6つの部門に分けてリクエストアンケートを実施しました。
アンケートの実施には、給食委員の皆さんが協力してくれました。ありがとうございました◎ 詳細は裏面を見てください。

◆今月の地産地消◆
小松菜・ほうれん草

◆今月の旬の食材◆
大根・小松菜・セロリ・キャベツ・にら
菜の花・えのきたけ・椎茸・清見オレンジ

保護者の皆様へ

保護者の皆様のご理解とご協力のもと、1年間給食を実施することができました。また、食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。今年度も残りわずかとなりますが、最後まで心を込めて給食を提供いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

ひな祭りの色

