



3月予定献立表



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	セルフ豚丼(ごはん・豚丼の具) 牛乳 みそちゃんこ汁 はるみ	豚肉 たら 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ ごぼう はるみ	ごはん 砂糖	油	810	33.3
2	水	<3年生給食最終日> 米粉きなこパン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ キャベツとコーンのサラダ ふかひれ入り卵スープ ゼリー	きなこ 鶏肉 卵 ふかひれ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり たけのこ ほししいたけ えのきたけ	パン 米粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	828	46.8
3	木	<ひなまつり献立> ちらしずし 牛乳 えびフライ(ソース) すまし汁 ひなあられ	油揚げ 卵 えび 豆腐	牛乳	にんじん みつば	れんこん たけのこ えだまめ だいこん ほししいたけ かんぴょう	アルファ化米 砂糖 パン粉 小麦粉 花魁 あられ	油 ごま	753	28.1
4	金	麦ごはん 牛乳 ハヤシチュー 野菜ソテー デコボン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ もやし デコボン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	バター 油	822	26.4
7	月	<1-1リクエスト献立「みんなが好きな洋食メニュー」> アーモンド揚げパン 牛乳 スパゲッティナポリタン もやしとベーコンのソテー ヨーグルト	ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし マッシュルーム	パン 砂糖 スパゲッティ	アーモン ド油	834	32.4
8	火	ごはん 味付けのり 牛乳 かつおのごまみそあえ 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁	かつお 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが きりほしだいこん ほししいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	867	37.5
9	水	横割り丸パン スライスズ 牛乳 ハンバーグてりやきソースがけ ジャーマンポテト コーン入り卵スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま バター	848	36.4
10	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい 野菜の中華あえ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま	813	33.3
11	金	<防災給食> アルファ化米のごはん ごま塩 牛乳 鮭の塩焼き 豚汁 黄桃(缶) 大豆入り小魚	さけ 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 いりこ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もも	アルファ化米 じゃがいも	油 ごま	741	37.5
14	月	振替休業日								
15	火	中華風炊き込みご飯 牛乳 ししゃもフライの南蛮漬け わかめと卵のスープ 発酵乳	豚肉 卵	牛乳 ししゃも わかめ 発酵乳	にんじん	たけのこ しょうが ほししいたけ えだまめ ねぎ	アルファ化米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま	759	30.6
16	水	<1-2リクエスト献立「おいしいメニュー」> メロンパン 牛乳 担々麺 揚げぎょうざ ほうれんそうとコーンのソテー	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ しょうが ザーサイ もやし キャベツ にんにく とうもろこし	パン 中華麺 砂糖 小麦粉	油 ごま	958	30.4
17	木	わかめごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごまあえ 油麩入りみそ汁	さわら 豆腐 凍り豆腐	わかめ 牛乳	ほうれんそ う にんじん	もやし はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 油麩 じゃがいも	ごま	782	34.0
18	金	<今年度給食最終日> 麦ごはん 牛乳 ビーフカレー コールスロー いちご	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	ごはん 大麦 じゃがいも	バター 油	818	26.8

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
 ※ 献立内容は変更することがあります。
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いします。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27~41.5 g



<給食なしのお知らせ>
 3年生の給食最終日は、3月2日(水)です。



◆ 今月の給食目標 ◆
 ・1年間の給食時間を振り返ろう。