

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長野中
八木山中, センター



3月の予定献立表

=今月の目標= 食生活の反省をしよう



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1体の組織をつくる 1群	主2体の組織をつくる 2群	主1体の調子を調える 3群	主1体の調子を調える 4群			
1	月	米粉パン 牛乳 ヒシカツ(ソース) ひききサラダ キヤロットポテトージュ スライスカクヒー	豚肉 ひんげん	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	卵 トマト ピー たまご	パン 米粉 砂糖 しょうゆ	848	42.0
2	火	ごはん 手巻きのり 牛乳 さわらの西京焼き 五百甘酢煮 ぶしのしる ひなまつりゼリー	さわら みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	たけのこ かんこん かぶ だいこん ごぼう ごぼう	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	824	34.2
3	水	★専修学校 ばらな まごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ エッグカシュー はるか	うずら卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	878	31.1
4	木	模範的知り 牛乳 ハンバーグの玉ねぎソースかけ キヤロットサラダ 卵ソース 果物入りヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまご たまご たまご	パン 砂糖 しょうゆ	879	34.3
5	金	★専修学校 ばらな わかめごはん 牛乳 しんちごまつら(2本ソース) 肉じゃが はつさく	豚肉	わかめ 牛乳 しょうゆ	にんじん	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	873	24.9
8	月	黒豆のり 牛乳 チリコンカツ マカロニと白煮のスープ あおさベイクオボポテト 型抜きチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ あおさ	にんじん パセリ	たまご たまご たまご	パン マカロニ しょうゆ	866	34.2
9	火	ごはん ひききみかけ 牛乳 モロカサメのねぎソースかけ ごまみそコンソメスープ チョコポシ	さめ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ひきき	にんじん チンゲンサイ にら	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	812	30.6
10	水	★専修学校 ばらな まごはん 牛乳 ハンバーグステーキ 大根サラダ(青じそレタスソテー) キヤロットポテト	牛肉 たいげ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん さやわか たまご	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	907	29.6
11	木	★専修学校 ばらな まごはん 牛乳 焼きそば たらこのたつたあげ 清見	鶏肉 豚肉 たら	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん ピーマン	たまご たまご たまご	パン 中華めん でん粉	839	29.6
12	金	豚肉のニギソースかけ 切干したけいこんの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 大豆入り小魚 香ばしりんごサラダ 牛乳	たいげ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 いりこ わかめ	にんじん ごまつな	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖	841	34.7
15	月	えびフライ(ソース) ハンバーグサラダ(マヨネーズ) 野菜スープ ヨーグルト	えび ベーコン	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん パセリ	たまご たまご たまご	パン ジャム 小麥粉	883	30.6
16	火	ごはん 味付けのり 牛乳 まごはんの薬味ソースかけ みそ豆 ひきな汁	まぐろ 鶏肉 たいげ みそ 北海道	牛乳 のり	にんじん みずな	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	784	38.4
17	水	まごはん 牛乳 卵とじ わかさきフリッター(3本) わかめいりひたし	鶏肉 鶏肉	牛乳 わかめ おきあみ おたま	にんじん ごまつな	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 小麥粉	845	31.0
18	木	★専修学校 ばらな ゴザンパン 牛乳 かしこのピザソースかけ つぼみなたまごのソテー 豆腐クリームスープ	かしこ ベーコン 豆腐 豚肉 LVMハンバーグ	牛乳	トマト たまご たまご	たまご たまご たまご	パン マカロニ しょうゆ	789	32.6
19	金	まごはん わかめふりかけ 牛乳 五目豆腐 白花豆コロッケ(ソース) チョコポシ	豆腐 豚肉 うずら卵 LVMハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	たまご たまご たまご	ごはん 大豆 砂糖 しょうゆ	897	27.1
22	月	模範的知り 牛乳 焼きウインナーソーセージ コールスロー(ホウトクソウソウ) じゃがいものチーズ煮 トーマト入り小魚	わかちやんせう ベーコン	牛乳 いりこ チーズ	にんじん パセリ	たまご たまご たまご	パン しょうゆ しょうゆ	948	32.7

※おはしは、毎日おむすびに持ってきてください。

※ 1印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

※献立内容は変更することがあります。

できたところに印を入れてください!



生涯1回おむすびの
学校給食取組基準
エネルギー 800kcal
たんぱく質 27.0~41.5g

1年間の食生活を
振り返ってみましょう

みなさんは、この1年間のどのよ
うな食生活を送りましたか?
自分の食生活を振り返り、今後
に活かしましょう。

食卓の前で手洗いをした	<input type="checkbox"/>
給食の準備・片づけや箸の戻りの手伝いを頑張りました	<input type="checkbox"/>
朝・昼・夕・日三回 規則正しい食事ができました	<input type="checkbox"/>
好き嫌いなく食べて、栄養のバランスが保たれた食事ができました	<input type="checkbox"/>
食卓の片づけをやり、みんなが楽しく食事ができました	<input type="checkbox"/>

