

3月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価		
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実			
今月のめあて 「1年間の給食を振り返ろう」								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 830 34.2 ~27.6 2.5未満		
日	曜	献立名	牛乳							
3	月	ひなまつりこんだて ちらしずし きざみのり エビカツ すまし汁 ひなあられ さくらもち	○	たまご エビカツ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	きぬさや にんじん	たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ	米 麦 パン粉 さくらもち ひなあられ	油	863 31.6 21.6 4.3
4	火	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ くだもの(せとか)	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトジュース	たまねぎ キャベツ だいこん せとか	米 麦 パン粉	油	892 34.7 30.2 2.1
5	水	けんちんうどん もちいなり ひじきのぶしマヨサラダ ぶどうゼリー	○	とりもも肉 なると かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しいたけ だいこん きゅうり ごぼう えだまめ ねぎ	うどん もち ゼリー	油 ごま油 マヨネーズ	800 30.4 37.1 3.5
6	木	かみかみこんだて① 麦ごはん カラフルたまご焼き 彩りおかかあえ たまねぎのみそ汁 スクールグミ(青りんご)	○	たまご ハム かつおぶし しみどうふ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも グミ	油	816 34.8 22.7 2.2
7	金	シーフードカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	○	いか えび あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし レモン果汁	米 麦 じゃがいも	油	900 31.3 24.2 3.6
10	月	お祝いこんだて①卒業 紫黒米ごはん とりのからあげ ほうれんそうのいそあえ こづゆ お祝いゼリー	○	とりもも肉 ほたて貝柱	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 かたくり粉 さといも ゼリー まめふ しらたき	油	891 33.4 26.2 2.7
11	火	麦ごはん タンドリーチキン パリパリサラダ オニオンスープ モチクリームアイス	○	とりもも肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト アイス	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 もち しゅうまいの皮	油 ごま油	896 31.2 27.7 2.6
12	水	ナポリタンソーススパゲティ こまつなサラダ くだもの(いちご) くだもの(オレンジ)	○	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり レモン果汁 いちご オレンジ	スパゲティ さとう	油 バター	847 28.8 26.4 3.6
13	木	卒業式								
14	金	ポークハヤシライス かいそうサラダ 青うめゼリー	○	ぶたもも肉 ツナ	牛乳 わかめ かいそう	にんじん とまと	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり グリーンピース とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油	839 26.1 23.7 3.6
17	月	麦ごはん 二色づけなっとう じゃがいものそぼろ煮 とうふとわかめのみそ汁	○	なっとう ぶたひき肉 もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たくあん たまねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも しらたき	ごま油 油 ごま	813 35.0 22.3 2.2
18	火	かみかみこんだて② 中華丼 わかめスープ フルーツ杏仁	○	ぶたもも肉 いか えび なると うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ しいたけ みかん缶	米 麦 かたくり粉 杏仁どうふ サイダー	ごま油	825 32.1 23.6 3.1
19	水	お祝いこんだて②修了 にんじんごはん マカロニグラタン ゆでブロッコリー ポトフスープ すだちゼリー	○	とりむね肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 マカロニ こむぎ粉 ゼリー	バター 油	888 28.8 27.7 3.4
20	木	春分の日								
21	金	ピタパン だいたず入りキーマカレー フルーツヨーグルト	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいたず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ みかん缶 パイナップル もも缶	ピタパン やさしいゼリー	油	844 31.9 29.1 3.6

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。