

# 3月 献立予定表

日曜日	献立名	おもち、ざいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価	
		おもち からだ 主に体をつくるものになる		おもち からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おもち 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	しょうまん 食塩 相当量 (g)
		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		
＜ ひなまつり 献立 ＞									
3月	ごはん 牛乳 そばろあんかけ豆腐ハンバーグ 菜の花のごま和え かきたま汁	★豆腐ハンバーグ とり肉	牛乳		えだまめ しょうが キャベツ スイートコーン	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	油 しょう油 みりん	幼 488 小 625 中 809	1.5 1.8 2.3
4月	麦ごはん 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも コーンクリームスープ	ぶた肉	牛乳		にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ スイートコーン	ごはん おおむぎ はちみつ 砂糖 じゃがいも	油 酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう 塩 こしょう ベシヤメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイヨン	幼 562 小 737 中 923	1.3 1.6 1.9
5月	チャンポンメン(中華めん) チャンポンメン (チャンボンスープ) 牛乳 餃子②②②③ こんぶサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 なんと ★シーフドミックス	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ	中華めん でん粉	油 ごま油 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ バンバンジードレッシング	幼 497 小 641 中 869	1.9 3.1 4.0
6月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	★ほっけの塩焼き 油揚げ さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にんじん	切干しいたけ えだまめ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 油 油	しょう油 みりん 酒 酒 かつおだし	幼 496 小 636 中 822	1.9 2.2 2.8
7月	ごはん 牛乳 豚肉の香辛揚げ ざくざくキャベツ 塩こうじスープ	ぶた肉	牛乳		しょうが キャベツ しょうが だいこん はくさい しいたけ ねぎ	ごはん でん粉 油 ごま油 油	酒 塩 こしょう チリパウダー ガラムマサラ しょう油 酒 塩こうじ しょう油 こしょう がらスープ	幼 518 小 667 中 835	1.4 1.7 2.1
＜ 卒業お祝い 献立 ＞									
10月	赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉のレモン醤油かけ 小松菜と卵の和え物 すまし汁 お祝いゼリー	とり肉 ★錦糸たまご	牛乳		レモン果汁 もやし ねぎ しいたけ	★赤飯 ★ごま塩 でん粉 砂糖 油 ふ ★お祝いゼリー	酒 しょう油 しょう油 みりん 酒 塩 しょう油 みりん 酒 かつおだし	幼 646 小 738 中 833	1.5 2.3 2.7
11月	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン グリーンサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	とり肉 ★白身魚フリッター	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ スイートコーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	ミルクパン マカロニ パン粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし ベシヤメルソース イタリアンドレッシング 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	幼 492 小 702 中 -	1.7 2.5 -
12月	わかめうどん(ソフトメン) わかめうどん(わかめうどん汁) 牛乳 白身魚フリッター②②②③ たくあん和え	ぶた肉 油揚げ ★白身魚フリッター	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ たくあん もやし	ソフトメン 砂糖 でん粉 油 ごま	酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし	幼 515 小 631 中 843	2.1 2.8 3.6
13月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレーソース ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ	★ハンバーグ	牛乳		たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん おおむぎ 油 オリーブ油 油	カレールー ケチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース カレー粉 ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	幼 - 小 632 中 804	- 2.2 2.7
14月	きなこ揚げパン 牛乳 チキンとペンネのトマト煮 ツナサラダ(ドレッシング)	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも 砂糖 オリーブ油	塩 ワイン ケチャップ がらスープ ウスターソース 塩 こしょう 和風ドレッシング	幼 505 小 - 中 808	1.5 - 2.5
17月	ごはん 牛乳 肉そばろ 人参としらたきの甘辛煮 なめこの味噌汁	ぶた肉 だいず	牛乳		しょうが にんじん こまつな なめこ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 油 砂糖 さといも	酒 しょう油 みりん しょう油 かつおだし かつおだし	幼 486 小 634 中 795	1.8 2.5 3.1

# 3月 献立予定表

日曜日	献立名	おもちからだ 主に体をつくるものになる						おもちからだ 主に体の調子を整える		おもちからだ 主にエネルギーのもとになる		えいようか 栄養価			
		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		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		その他の材料 (調味料など)													
18 火	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポテト②②②③ ごぼうサラダ(ドレッシング) ポークシチュー	ぶた肉	クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム			ごはん おおむぎ	★ハッシュドポテト	油	砂糖	しょう油 酢 ごまドレッシング	幼 505	1.5	
19 水	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 のり酢和え 豆乳味噌汁	さば	のり	ほうれんそう	だいこん たまねぎ			ごはん	砂糖		しょう油 みりん 酒	幼 -	-		
21 金	ごはん 牛乳 ブルコギ 旨塩キャベツ チンゲンサイのスープ	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ			ごはん	砂糖	油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	幼 -	-		
					ねぎ きくらげ しょうが			はるさめ		ごま油 塩	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	小 626	2.1		
												中 837	2.5		
												中 844	2.6		
												中 787	2.6		

- \* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。  
左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
- \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

**お知らせ** 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
3日	桜が丘小学校	創立記念日
11日	中学校(全)	卒業式
13日	藤代幼稚園	卒園式
14日	小学校(全)	卒業式
19日	藤代幼稚園	修了式

栄養素	基準量		3月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	519	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	661	2.2
中学校	830	2.5	831	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。