

3月 献立予定表

| 日 曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | | | | エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム) |
|---------|--------------------------|-----------------|-----------|-------------|------------------------|---------------|-----------|--------------------------------|
| | | 主に血や筋肉, 骨になる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギー源になる | | |
| | | 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 | |
| 毎日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 3月 | わかめごはん | | | | | ★わかめごはん | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 高野豆腐 豚肉 | | にんじん | しょうが たまねぎ 枝豆 | 砂糖 じゃがいも でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 みりん |
| | キャベツのみそ汁 | 油揚げ みそ | | こまつな | キャベツ えのきたけ ねぎ | | | 削り節 |
| 4火 | キムチラーメン | 豚肉 | | にんじん にら | ねぎ 白菜キムチ | 中華めん | 油 | 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 豚骨スープ |
| | 揚げえびしゅうまい | ★えびしゅうまい | | | | | 油 | |
| | 塩ナムル | | | ほうれんそう | もやし にんにく しょうが | 砂糖 | 油 | 塩 しょうゆ |
| | 焼きプリンタルト | | | | | ★焼きプリンタルト | | |
| 5水 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | |
| | ハッシュドポーク | 豚肉 | | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが | 砂糖 | 油 | ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン |
| | コーンサラダ(パンパンジードレッシング) | | | | キャベツ きゅうり スイートコーン | | | ★パンパンジードレッシング |
| 6木 | ココア揚げパン | | | | | コッペパン 砂糖 | 油 | ピュアココア ミルクココア |
| | ポトフ | 鶏肉 ウィナー | | にんじん | たまねぎ はくさい セロリ | じゃがいも | | 塩 こしょう ワイン がらスープ |
| | ハムマリネ | ハム | | ブロッコリー | たまねぎ レモン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 |
| 7金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | さばのみそ煮 | さば みそ | | | しょうが ねぎ | 砂糖 | | しょうゆ 酒 みりん |
| | 大根サラダ | かまぼこ | | ほうれんそう | だいこん | | マヨネーズ | オイスターソース |
| | けんちん汁 | 豆腐 油揚げ | | にんじん こまつな | ごぼう しいたけ ねぎ | こんにゃく | | しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 |
| 10月 | ● 祝 卒業 お 祝 い 献 立 | | | | | | | |
| | 赤飯(ごま塩) | | | | | ★赤飯 | | ★ごま塩 |
| | 鶏の塩から揚げ | 鶏肉 | | | | でんぷん | 油 | ガーリックパウダー 酒 塩 |
| | ブロッコリーのにんにく炒め | ベーコン | | ブロッコリー | にんにく | | 油 | ワイン しょうゆ |
| | すまし汁 | かまぼこ | | こまつな | しいたけ ねぎ | ふ | | しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 |
| | 卒業お祝いデザート | | | | | ★卒業お祝いデザート | | |
| 11火 | 卒 業 式 | | | | | | | |
| 12水 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐 豚肉 みそ 大豆ミート | | にら | たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが | 砂糖 でんぷん | 油 | しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 豆板醤 |
| | チンゲンサイのスープ | ハム | | にんじん チンゲンサイ | しめじ たまねぎ しょうが | でんぷん | | しょうゆ 塩 がらスープ 酒 |
| 13木 | 黒パン | | | | | ★黒パン | | |
| | 春野菜のチャウダー | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 クリーム | にんじん | たまねぎ キャベツ スイートコーン | じゃがいも | バター 小麦粉 油 | 塩 こしょう がらスープ |
| | ごぼうサラダ(ごまドレッシング) | | | にんじん | ごぼう きゅうり | 砂糖 | | しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング |
| 14金 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | |
| | 鮭フライ(ソース) | 鮭 卵 | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース |
| | 切り干し大根の煮物 | さつま揚げ | | にんじん | 切り干しだいこん 枝豆 | 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん 酒 |
| | みそ汁 | 豆腐 みそ | | ほうれんそう | しめじ ねぎ | | | 削り節 |
| 17月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 豚肉のクッパ | 豚肉 | | にんじん にら | にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ | 砂糖 ごま | 油 | しょうゆ コチュジャン 酒 しょうゆ がらスープ |
| | 海藻サラダ(中華塩ドレッシング) | | ★海藻ミックス | | キャベツ 枝豆 | | | ★中華塩ドレッシング |
| 18火 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | |
| | かき玉汁 | 鶏肉 かまぼこ 卵 | | にんじん 水菜 | しいたけ ねぎ | でんぷん | | しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 |
| | 豆腐のみそだれかけ(みそだれ) | ★野菜入り豆腐 八丁みそ みそ | | | | 小麦粉 でんぷん 砂糖 | 油 ごま | みりん 酒 |
| | ツナあえ | ツナ | | こまつな | もやし | 砂糖 | | しょうゆ 酢 削り節 |
| 19水 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ハンバーグきのこソース | ★ハンバーグ | | | えのきたけ しめじ | 砂糖 でんぷん | | しょうゆ 酒 |
| | 粉ふきいも | | 青のり | | | じゃがいも | | 塩 |
| | だまこのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | | にんじん ほうれんそう | だいこん ごぼう ねぎ | ★だまこもち | 油 | 削り節 |
| 21金 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | |
| | カレー | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが りんご | じゃがいも | 油 | カレールー ケチャップ チャツネ 中濃ソース |
| | ベーコンと小松菜のサラダ(塩レモンドレッシング) | ベーコン | | こまつな | だいこん レモン | 砂糖 | 油 | 塩 |

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

| 栄養素 | 基準量 | 3月の平均 |
|-------------|-----|-------|
| エネルギー(kcal) | 830 | 829 |
| 食塩(g) | 2.5 | 2.7 |

お知らせ

● 4月の給食は、新2・3年生は8日(火)から、新1年生は10日(木) から始まります。