












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		牛乳				ごはん		幼 488	1.5	
	そばろあんかけ豆腐ハンバーグ	★豆腐ハンバーグ とり肉			えだまめ しょうが		砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん	小 625	1.8
	菜の花のごま和え		なのはな		キャベツ スイートコーン		砂糖	ごま	しょう油	中 809	2.3
	かきたま汁	たまご		にら	たまねぎ えのきたけ		でん粉		しょう油 塩 かつおだし		
4月	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 562	1.3
	ポークチャップ	ぶた肉			にんにく たまねぎ マッシュルーム		はちみつ 砂糖	油	酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう	小 737	1.6
	粉ふきいも			パセリ			じゃがいも		塩 こしょう	中 923	1.9
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン			油	ベシャメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイヨン		
5月	チャンポンメン(中華めん) チャンポンメン (チャンポンスープ)	ぶた肉 なんと ★シーフドミックス		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	幼 497	1.9
	牛乳		牛乳							小 641	3.1
	餃子②②②③	★餃子								中 869	4.0
	こんぶサラダ(ドレッシング)		茎わかめ こんぶ		はくさい				バンバンジードレッシング		
6月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			幼 496	1.9
	ほっけの塩焼き	★ほっけの塩焼き								小 636	2.2
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ さつまあげ		にんじん	切干しいたけ えだまめ		砂糖	油	しょう油 みりん 酒	中 822	2.8
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ		こんにゃく さつまいも	油	酒 かつおだし		
7月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			幼 518	1.4
	豚肉の香辛揚げ	ぶた肉			しょうが		でん粉	油	酒 塩 こしょう チリパウダー ガラムマサラ	小 667	1.7
	ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ			ごま油	しょう油	中 835	2.1
	塩こうじスープ	とり肉		にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい しいたけ ねぎ			油	酒 塩こうじ しょう油 こしょう がらスープ		
＜ 卒業お祝い 献立 ＞											
10月	赤飯 ごま塩 牛乳		牛乳				★赤飯	★ごま塩		幼 646	1.5
	鶏肉のレモン醤油かけ	とり肉			レモン果汁		でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	小 738	2.3
	小松菜と卵の和え物	★錦糸たまご		こまつな	もやし				しょう油 みりん 酒	中 833	2.7
	すまし汁	なんと		みつば	ねぎ しいたけ		ふ		塩 しょう油 みりん 酒 かつおだし		
	お祝いゼリー						★お祝いゼリー				
11月	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン			幼 492	1.7
	マカロニグラタン	とり肉	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		マカロニ パン粉	油	酒 塩 こしょう ベシャメルソース	小 702	2.5
	グリーンサラダ(ドレッシング)				キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング	中 -	-
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ		じゃがいも 砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう		
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)	ぶた肉 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ		ソフトメン			幼 515	2.1
	牛乳		牛乳				砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし	小 631	2.8
	白身魚フリッター②②②③	★白身魚フリッター						油		中 843	3.6
	たくあん和え			にんじん	たくあん もやし			ごま			
13月	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 -	-
	ハンバーグカレーソース	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム			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	小 632	2.2
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 804	2.7
	野菜スープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ			油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油		
14月	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳				コッペパン 砂糖	油	塩	幼 505	1.5
	チキンとペンネのトマト煮	とり肉 キドニービーンズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	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	小 -	-
	ツナサラダ(ドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ				和風ドレッシング	中 808	2.5
17月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			幼 486	1.8
	肉そばろ	ぶた肉 だいず			しょうが		砂糖	油	酒 しょう油 みりん	小 634	2.5
	人参としらたきの甘辛煮			にんじん こまつな			しらたき 砂糖		しょう油 かつおだし	中 795	3.1
	なめこの味噌汁	生揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ		さといも		かつおだし		

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、どこの 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)	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			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		牛乳				ごはん おおむぎ ★ハッシュドポテト 砂糖	油 しょう油 酢 ごまドレッシング 塩 ワイン こしょう トマトピューレ ポークパイオン デミグラスソース エスパニョールソース	幼 505 小 649 中 837	1.5 1.9 2.5
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	牛乳	のり	ほうれんそう	しょうが もやし だいこん たまねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	しょう油 みりん 酒 しょう油 酢 酒 かつおだし	幼 - 小 680 中 844	- 2.1 2.6
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		牛乳				ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま 酒 しょう油 コチュジャン こしょう 塩 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 - 小 626 中 787	- 2.1 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。