










3月献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価			
		おもと からだ 主に体をつくるものになる		おもと からだ ちやうし ととの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	しょくじん 食塩 相当量 (g)		
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 おきしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ほか ビタミンC, 他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質			た ざいりよう ちやうみりよう その他の材料 (調味料など)	
2月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 518	1.4	
	ホキのチリソースかけ	★ホキでん粉付き			ねぎ しょうが にんにく		砂糖	油	トウバンジャン ケチャップ しょう油 酢	小 663	1.8
	ピーマン炒め	ハム		にら にんじん	たまねぎ きくらげ		ピーマン	油 ごま油	塩 こしょう がらスープ しょう油	中 831	2.2
	卵とコーンの中華スープ	とり肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン		でん粉	油 ごま油	酒 がらスープ 塩 こしょう		
3月	【ひなまつり献立】										
	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 493	1.6
	豚肉の生姜焼き	ぶた肉			たまねぎ しょうが		しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	小 636	2.3
	たくあん和え				★たくあん もやし きゅうり				塩	中 794	2.7
	すまし汁	かまぼこ とり肉		ほうれんそう	えのきたけ ねぎ		ふ		塩 しょう油 みりん 酒 かつおだし		
	ひなあられ						★ひなあられ				
4月	ごま豆腐うどん(ソフトメン)						ソフトメン				
	ごま豆腐うどん(ごま豆腐汁)	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ		チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい しいたけ ねぎ			ねりごま	トウバンジャン しょう油 豚骨ラーメンスープ がらスープ	幼 536	2.2
	牛乳		牛乳							小 638	2.8
	ミニココア揚げパン						コッペパン ミルクココア味	油	純ココア	中 809	3.4
	のり酢和え	ツナ	のり	こまつな にんじん	キャベツ				しょう油 酢		
5月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			幼 483	1.6
	ブルコギ	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ		砂糖	油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	小 626	2.0
	ナムル	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし			ごま油	塩 しょう油	中 792	2.5
	わかめスープ	生揚げ	わかめ		ねぎ				がらスープ しょう油 塩 こしょう		
6月	バターロール 牛乳		牛乳				バターロール			幼 498	1.9
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム		砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン こしょう	小 630	2.5
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ えだまめ				フレンチドレッシング	中 765	3.2
	アスパラガスのクリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	アスパラガス たまねぎ エリンギ スイートコーン			油	コーンポタージュスープ ベシャメルソース 塩 こしょう		
9月	※幼稚園・中学校【卒業お祝い献立】										
	わかめごはん 牛乳		牛乳				ごはん		★わかめごはんの素	幼 594	1.8
	鶏肉のレモンしょう油かけ	とり肉			レモン果汁		でん粉 米粉 コーンスターチ 砂糖	油	酒 しょう油	小 662	2.2
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	ぶなしめじ にんにく			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 894	2.7
	かにかま汁	かに風味かまぼこ		こまつな	えのきたけ ねぎ		でん粉		しょう油 塩 かつおだし		
	【幼稚園・中学校】いちごケーキ						★いちごケーキ				
10月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			幼 497	1.5
	さけのみそマヨネーズ焼き	★塩鮭 みそ							酒 塩 マヨネーズ 粉 パセリ	小 630	1.7
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし		砂糖	ごま	しょう油	中 —	—
	手作り肉団子スープ	とり肉		こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ		でん粉	ごま油	塩 しょう油 酒 こしょう		
11月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			幼 482	1.2
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ		こんにやく じゃがいも 砂糖	油	酒 しょう油	小 652	1.4
	たこナゲット①②②②	★たこナゲット								中 800	1.7
	大根サラダ			とうみょう にんじん	だいこん				和風ドレッシング		
12月	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 541	2.0
	鶏そばろ	とり肉			れんこん しょうが		砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	小 700	2.3
	にんじんと油揚げの甘辛煮	油揚げ		にんじん こまつな			砂糖		しょう油 かつおだし	中 876	2.9
	さつま揚げのみそ汁	さつま揚げ みそ		ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ				かつおだし		
13月	食パン						食パン				
	チョコクリーム 牛乳		牛乳				★チョコクリーム			幼 —	—
	野菜コロッケ						★野菜コロッケ	油	中濃ソース	小 609	2.1
	コールスロー			にんじん	キャベツ スイートコーン				コールスロールドレッシング	中 751	2.7
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリ		マカロニ 砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう		

3月献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おもと からだ 主に体をつくるものになる		おもと からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おもと 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			
16月	※小学校【卒業お祝い献立】									
16月	麦ごはん						ごはん おおむぎ			
	牛乳		牛乳							
	キーマカレー	ぶた肉 ひよこ豆		にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		油	ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイヨン	幼 506 小 767 中 854	1.5 2.1 2.4
	ハッシュドポテト①②②②② ごぼうサラダ 【小学校】いちごケーキ			にんじん	ごぼう きゅうり		★ハッシュドポテト 砂糖 ★いちごケーキ	油 しょう油 酢 ごまドレッシング		
17月	ごはん					ごはん				
牛乳		牛乳								
ピザ風チキン	とり肉	チーズ					酒 塩 こしょう ガーリックパウダー ピザソース ケチャップ	幼 518 小 — 中 840	1.3 — 1.9	
コーンとキャベツのソテー	ベーコン			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう			
オニオンエッグスープ	ウインナー 卵		ほうれんそう にんじん プロッコリー	たまねぎ エリンギ			塩 こしょう チキンブイヨン			
18月	チャンポンメン(中華めん)					中華めん				
チャンポンメン(チャンポンスープ)	ぶた肉 なたと ★シーフードミックス		にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ		油 ごま油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 577 小 663 中 899	1.8 2.6 3.3	
牛乳		牛乳								
春巻き						★春巻き	油			
中華サラダ	★中華くらげ		にんじん こまつな	もやし			バンバンジードレッシング			
19月	ごはん					ごはん				
牛乳		牛乳								
煮魚	赤魚			しょうが		砂糖	しょう油 みりん 酒	幼 — 小 605 中 777	— 2.2 2.7	
昆布和え	とり肉	★塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油				
豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん		油	酒 かつおだし			
23月	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
牛乳		牛乳								
揚げしゅうまい×②②②③	★しゅうまい						油			
春雨サラダ	ハム			もやし		はるさめ 砂糖	ごま油 酢 しょう油	幼 — 小 708 中 900	— 2.2 2.8	
麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にら	ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく		砂糖 でん粉	油 ごま油 酒 しょう油 トウバンジャン テンメンジャン がらスープ			

* 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
のない日は右
表のとおりです。

日	学校名	理由
3日	桜が丘小学校	創立記念日
10日	中学校(全)	卒業式
13日	藤代幼稚園	卒園式
17日	小学生(全)	卒業式
19日	藤代幼稚園	修了式
23日	藤代幼稚園	春休み

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	520	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	656	2.2
中学校	830	2.5	827	2.6

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。