

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		その他の材料(調味料など)	
		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						
2月	ごはん ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング) しらすのかき玉汁	★ハンバーグ			たまねぎ ごぼう きゅうり スイートコーン		ごはん 砂糖 砂糖 でんぷん	バター デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 塩 削り節	817 2.9
3火	キムチラーメン(中華めん) (キムチスープ) 春巻き もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング) フローズンヨーグルト	豚肉		にんじん にら 豆苗	ねぎ 白菜キムチ もやし きくらげ		中華めん ★春巻き	油 油 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 たらすーぽ 豚骨すーぽ ★中華ドレッシング	810 3.9
4水	麦ごはん カレー チキンサラダ(コーンクリームドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご		ごはん 大麦 じゃがいも	油 カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★コーンクリームドレッシング	824 1.9
5木	ごはん ぶりカツ(ソース) 豚肉と野菜の含め煮 菜の花のみそ汁	ぶり 卵 豚肉		にんにく にんじん	にんにく たけのこ 枝豆		ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	油 酒 塩 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	911 2.7
6金	ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	豚肉 ★大豆ミート みそ		こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし		ごはん 砂糖 砂糖	油 ごま 油 しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 たらすーぽ	778 2.2
祝 卒 業 お 祝 い 献 立									
9月	赤飯(ごま塩) 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め すまし汁 卒業お祝いデザート	鶏肉			にんにく しょうが ブロッコリー にんにく		★赤飯 でんぷん	★ごま塩 しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	843 2.1
卒 業 式									
11水	麦ごはん メンチカツ(ソース) れんごんのきんぴら みそ汁	★メンチカツ		にんじん	れんごん キャベツ ねぎ		ごはん 大麦 しらたき 砂糖	油 油 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん とうがらし 削り節	878 3.0
12木	コッパン チョコクリーム コーンクリームシチュー えびのガーリックマリネ	鶏肉 ベーコン えび	クリーム 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 ★コーンペースト しめじ たまねぎ にんにく レモン		コッパン ★チョコクリーム じゃがいも 小麦粉	バター 油 油 塩 こしょう たらすーぽ ワイン 塩	841 2.8
13金	ごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き ごまあえ 塩麴スープ	さわかみ 鶏肉		こまつな にんじん にんじん 水菜	もやし たまねぎ えのきたけ		ごはん 砂糖 砂糖	マヨネーズ ごま 塩 酒 しょうゆ しょうゆ 塩麴 塩 しょうゆ みりん たらすーぽ	812 2.4
16月	ごはん 鯖のしょうが煮 じゃがいものごまドレッシングあえ 豚汁	さば ウインナー 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが 枝豆 だいこん ごぼう ねぎ		ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん ★ごまドレッシング 削り節	888 2.5
17火	ソフトめん カレー南蛮汁 竹輪の天ぷら のり酢あえ	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 ツナ		にんじん ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ もやし		ソフトめん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 油 カレールー カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 酢 しょうゆ 削り節	854 3.7
18水	麦ごはん 回鍋肉 春雨スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ		ごはん 大麦 砂糖 春雨	油 しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース しょうゆ 塩 酒 こしょう たらすーぽ	770 2.0
19木	ハニーレモントースト 豚肉のトマト煮込み 花野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング)	豚肉 ウインナー		トマト ブロッコリー	レモン たまねぎ マッシュルーム にんにく カリフラワー		食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 砂糖	バター 油 ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう ★サウザンアイランドドレッシング	787 2.7
23月	ごはん ヤンニョムチキン 塩こんぶあえ もやしのスープ	鶏肉	★塩こんぶ	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ もやし ねぎ		ごはん 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油 ごま 油 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 酒 たらすーぽ	848 2.2

*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	832
食 塩(g)	2.5	2.6

お知らせ

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