



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					ごはん		817 2.9	
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖	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
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)				ごぼう きゅうり スイートコーン	砂糖			しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング
	しらすのかき玉汁	卵	しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん			しょうゆ みりん 塩 削り節
3月	キムチラーメン(中華めん) (キムチスープ)					中華めん		810 3.9	
	春巻き	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油		塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 たらすープ 豚骨スー
	もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング)			豆苗	もやし きくらげ				★中華ドレッシング
	フローズンヨーグルト								
4月	麦ごはん					ごはん 大麦		824 1.9	
	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		カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ
	チキンサラダ(コーンクリームドレッシング)	ささみ		にんじん ほうれんそう	だいごん				★コーンクリームドレッシング
5月	ごはん					ごはん		911 2.7	
	ぶりカツ(ソース)	ぶり 卵			にんにく	小麦粉 パン粉	油		酒 塩 中濃ソース ウスターソース
	豚肉と野菜の含め煮	豚肉		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく 砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	菜の花のみそ汁	ベーコン みそ		菜の花	キャベツ しめじ スイートコーン				削り節
6月	ごはん					ごはん		778 2.2	
	ヒビンバ(肉みそ) (ナムル)	豚肉 ★大豆ミート みそ			しょうが にんにく	砂糖	油		しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒
	ねぎ塩スープ	鶏肉 豆腐		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油		しょうゆ 酢
				にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ にんにく				塩 しょうゆ 酒 たらすープ
9月	祝 卒 業 お 祝 い 献 立								
	赤飯(ごま塩)					★赤飯		★ごま塩	843 2.1
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
	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	生ふ		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			
10月	卒 業 式								
11月	麦ごはん					ごはん 大麦		878 3.0	
	メンチカツ(ソース)	★メンチカツ					油		中濃ソース ウスターソース
	れんごんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんごん	しらたき 砂糖	油		しょうゆ 酒 みりん とうがらし
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ ねぎ				削り節
12月	コッペパン					コッペパン		841 2.8	
	チョコクリーム					★チョコクリーム			
	コーンクリームシチュー	鶏肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ スイートコーン ★コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター 油		塩 こしょう たらすープ
	えびのガーリックマリネ	えび		アスパラガス	しめじ たまねぎ にんにく レモン		油		ワイン 塩
13月	ごはん					ごはん		812 2.4	
	鯖のみそマヨネーズ焼き	さわら みそ				砂糖	マヨネーズ		塩 酒 しょうゆ
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま		しょうゆ
	塩麴スープ	鶏肉		にんじん 水菜	たまねぎ えのきたけ				塩麴 塩 しょうゆ みりん たらすープ
16月	ごはん					ごはん		888 2.5	
	鯖のしょうが煮	さば			しょうが	砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	じゃがいものごまドレッシングあえ	ウインナー			枝豆	じゃがいも			★ごまドレッシング
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいごん ごぼう ねぎ	こんにゃく	油		削り節
17月	ソフトめん					ソフトめん		854 3.7	
	カレー南蛮汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	砂糖 でんぷん			カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん 削り節
	竹輪の天ぷら	竹輪 卵				小麦粉	油		
	のり酢あえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖			酢 しょうゆ 削り節
18月	麦ごはん					ごはん 大麦		770 2.0	
	回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油		しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース
	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	春雨			しょうゆ 塩 酒 こしょう たらすープ
19月	ハニーレモントースト				レモン	食パン 砂糖 はちみつ	バター	787 2.7	
	豚肉のトマト煮込み	豚肉 ウインナー		トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも 砂糖	油		ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう
	花野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー				★サウザンアイランドドレッシング
23月	ごはん					ごはん		848 2.2	
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油		塩 こしょう しょうゆ コチュジャン
	塩こんぶあえ		★塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま 油		
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん にら	しめじ もやし ねぎ				しょうゆ 塩 酒 たらすープ

*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。