



3月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1食*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1	月	○	麦ごはん (ふりかけ)	豚肉のみそ焼き くきわかめの炒め物 けんちん汁 牛乳プリン	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	生姜 長ねぎ たけのこ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 プリン	油 ごま ごま油	839 31.0 26.1 2.31	
2	火	○	丸パン (スライス)	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉 米粉 パン粉 じゃが芋	油 バター 生クリーム	873 33.9 33.3 3.99	
ひなまつり献立				さわらの西京焼き 切干大根の煮物 いきなりだんご汁 さくらもち	さわら みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	切干大根 白菜 長ねぎ 椎茸 れんこん たけのこ	米 砂糖 さつまいも 白玉もち さくらもち	油	877 31.8 17.0 3.88	
3	水	○	ちらしずし (きざみのり)									
4	木	○	ごはん	親子焼き ツナと野菜のごま和え 生揚げのうま煮 いちご	ツナ 鶏肉 生揚げ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	もやし 大根 たけのこ いちご 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま	787 31.0 21.1 1.95	
5	金	○	中華めん	鉄なべぎょうざ 鶏肉とれんこんのオムライス炒め みそラーメンスープ 桃の杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲン菜 にら	にんにく 生姜 れんこん しめじ 玉ねぎ 長ねぎ もやし コーン キャベツ	中華めん 砂糖 杏仁豆腐 小麦粉	油 バター ごま	803 32.8 23.8 4.00	
8	月	○	ごはん	キャベツメンチ(ソース) ひじきの五目煮 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 里芋 砂糖 パン粉	油	814 27.1 24.0 2.91	
卒業祝い献立				鶏肉の香味焼き のり和え すまし汁 お祝いゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく えのきだけ 長ねぎ ささげ	もち米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 油	813 36.8 17.9 2.83	
9	火	○	赤飯 (ごま塩)									
10	水	○	麦ごはん	チーズオムレツ 寒天サラダ キーマカレー	卵 大豆 豚肉	牛乳 寒天 チーズ わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	きゅうり 生姜 にんにく セロリ コーン りんご 玉ねぎ	米 麦	油	847 29.5 25.8 4.04	
11	木	○	クロワッサン	えびフライ(ソース) ポトフ ヨーグルト和え	えび ウインナー うすら卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ パイン もも みかん	パン パン粉 じゃがいも	油	814 28.0 41.0 2.86	
12	金	○	チキンドリア	花野菜サラダ(ドレッシング) 野菜いっぱいスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	コーン 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	米 パン粉 マカロニ じゃがいも	油	723 26.6 26.2 3.50	
15	月	○	ごはん	いわしのおろし煮 おひたし 肉じゃが ヨーグルト	いわし 豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 いんげん	大根 もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	813 31.0 15.4 2.29	
16	火	○	テーブルロール	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	豚肉 鶏肉 ベーコン えび	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ コーン きゅうり マッシュルーム	パン マカロニ 砂糖	バター	871 38.1 34.6 3.74	
17	水	○	麦ごはん	ヤンニョムチキン ビビンバ トックスープ	鶏肉 大豆 豚肉 なた	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 大根 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 トック	油 ごま ごま油	891 38.2 20.3 3.31	
18	木	○	ごはん	海そうサラダ ハヤシソース 清見オレンジ	牛肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん トマト チンゲン菜	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ 清見オレンジ	米 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム ごま	797 24.8 22.6 2.96	
19	金	○	ごはん	ししゃもごまフライ(2個) そばろごはんの具 豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	えんどう豆 長ねぎ 生姜	米 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	874 34.6 29.3 2.94	
22	月	○	ごはん	赤魚の一夜干し 菜の花サラダ(ドレッシング) 里芋のそばろ煮	赤魚 鶏肉 大豆 うすら卵	牛乳	にんじん 菜の花 いんげん	キャベツ コーン 玉ねぎ たけのこ きゅうり	米 里芋 砂糖	油	804 35.1 21.1 2.44	
23	火	○	ごはん	しゅうまい(2個) ナムル ジャジャン豆腐 いちごプリン	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ	米 小麦粉 じゃがいも プリン 砂糖 澱粉	ごま油 ごま	869 28.9 24.6 2.59	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★1, 3, 4, 5, 9, 15, 23日のデザート、11日のクロワッサンは学校配送です。

3月分の給食費は、4月30日(金)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)	月平均
熱量: 830kcal	830
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.7
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量: 2.5g以下	3.09

その「1食」が自分をつくる!

健康と食は強いつながりがあります。「食べることは生きること」です。おいしいものを食べると人は元気になります。決してグルメになる必要はありませんが、食べることを大切に考えてほしいと思います。4月からの新しい生活も笑顔で楽しく元気に過ごせるように、しっかり食べましょう。



3年生のみなさん 卒業おめでとう!

皆さんにとって9年間の学校給食は良い思い出のひとつになっているでしょうか? 将来、学校現場の仕事に就かない限り、給食を食べる機会はないかもしれません。これからも『食べること』を大切に考え、心も体も自ら成長させていきましょう。



