

3月分 予定献立表

日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1(金)	ひな寿司 ◎ひなまつり献立		鱈の竜田揚げ 菜の花入りすまし汁 桜餅	えび 豆腐 錦糸卵 牛乳 <small>さわら竜田揚げ</small>	精白米 強化米 さとう あぶら	にんじん さやえんどう 干しいたけ 菜の花 かんぴょう だいこん れんこん えのきたけ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
4(月)	セルフオムライス (チキンライス)		グリーンサラダ	鶏肉 <small>オムライス用玉子焼</small> 牛乳	アルファ化米 さとう 強化米 バター あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム アスパラガス グリーンピース	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
5(火)	京風五目たぬきうどん		ポテトのフラワー揚げ 香り漬け	鶏むね肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	地粉うどん あぶら さとう はちみつ でん粉 さつまいも	にんじん キャベツ 干しいたけ きゅうり 根深ねぎ しょうが	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.0 g
6(水)	キムチチャーハン		わかさぎフリッター 中華スープ	焼き豚 豆腐 牛乳 <small>わかさぎフリッター</small> 鶏肉	精白米 でん粉 米粒麦 強化米 あぶら	はくさいキムチ にんじん 根深ねぎ 干しいたけ 青ピーマン えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g
7(木)	フラワーロール		じゃがいものクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	フラワーロール バター じゃがいも さとう あぶら 小麦粉	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ しめじ レッドキャベツ ホールコーン きゅうり	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g
8(金)	☆みそカツ丼 (白飯) ☆愛知県 郷土料理		浅漬け ☆八杯汁	とんかつ 油揚げ 牛乳 豆腐 <small>あらればんぺん</small>	白飯(委) でん粉 あぶら さとう さといも	かぶ つきこんにゃく かぶ(葉) ごぼう きゅうり 干しいたけ にんじん 根深ねぎ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
11(月)	鶏ごぼうごはん		こいわし狭山茶フライ 磯香和え	鶏肉 刻みのり 油揚げ 牛乳 <small>こいわし狭山茶フライ</small>	精白米 強化米 さとう あぶら	にんじん りょくとうちやし ごぼう しめじ こまつな	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
12(火)	白飯		塩マーボー豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 豆腐 豚肉	白飯(委) すりごま(白) あぶら でん粉 さとう	たまねぎ 干しいたけ りょくとうちやし たけのこ にんにく きゅうり にんじん しょうが キャベツ 根深ねぎ こねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
13(水)	春の2色揚げパン (いちご・抹茶)		春キャベツと肉団子のスープ ツナサラダ	牛乳 肉団子 豆腐 ツナ水煮	子供パン あぶら さとう でん粉	キャベツ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン 根深ねぎ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g
14(木)	わかめご飯		さばのねぎ香り焼き 豚汁	牛乳 <small>さばねぎ香り漬け</small> 豚肉 豆腐	精白米 さといも 強化米 あぶら 米粒麦 いりごま(白)	にんじん 根深ねぎ だいこん こまつな ごぼう 板こんにゃく	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
15(金)	春キャベツとあさりの スパゲッティ		キャラメルポテト 海藻サラダ	ベーコン あさり水煮 牛乳 海藻ミックス	スパゲッティ バター あぶら さつまいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんにく だいこん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
18(月)	ポークカレー (白飯)		手作り福神漬け いちご	豚肉 チーズ 牛乳	白飯(委) じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ しょうが だいこん にんじん カットトマト れんこん セロリー アップルソース いちご にんにく きゅうり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g
19(火)	赤飯 (ごま塩) ★卒業・進級祝い献立		金目鯛の白醤油焼き お祝いすまし汁 すだちゼリー	牛乳 豆腐 <small>金目鯛の白醤油漬け</small> 祝いかまぼこ <small>ちらしかまぼこ(和)</small>	アルファ化米(赤飯) ごま塩	にんじん みつば だいこん えのきたけ こまつな	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
607kcal	23.5g	18.2g	2.3g



3月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>1年間の給食をふいかえいほしよう</p> <p>①手洗いを忘れず にぞぎましたか。</p> <p>②給食の準備を協力 してぞぎましたか。</p> <p>③好ききらいな く食へましたか。</p> <p>④よい姿勢で 食へましたか。</p> <p>⑤あいさつを忘れ ずにしりましたか。</p> <p>⑥きんと片付け てぞぎましたか。</p> <p>⑦はしを正しく 使へましたか。</p> <p>⑧残さず食へるこ とぞぎましたか。</p>				
4	セルフオムライス (チキンライス)	ポテトのフラワーあけ うどん	わかさぎフリッター キムチチャーハン	1 さわらの たつたあけ ひなすし
5	グリーンサラダ	かおりづけ きょうごうごもく たぬきうどん	1~3年生: 2こ 4~6年生: 3こ ちゅうかさスープ	2 さくらもち なのはないり すましじる
6	セルフオムライス (チキンライス)	ポテトのフラワーあけ うどん	わかさぎフリッター キムチチャーハン	3 さわらの たつたあけ ひなすし
7	グリーンサラダ	かおりづけ きょうごうごもく たぬきうどん	1~3年生: 2こ 4~6年生: 3こ ちゅうかさスープ	4 さわらの たつたあけ ひなすし
8	セルフオムライス (チキンライス)	ポテトのフラワーあけ うどん	わかさぎフリッター キムチチャーハン	5 さわらの たつたあけ ひなすし
9	グリーンサラダ	かおりづけ きょうごうごもく たぬきうどん	1~3年生: 2こ 4~6年生: 3こ ちゅうかさスープ	6 さわらの たつたあけ ひなすし
10	セルフオムライス (チキンライス)	ポテトのフラワーあけ うどん	わかさぎフリッター キムチチャーハン	7 さわらの たつたあけ ひなすし
11	こいわしやま ちやフライ とりこぼろ ごはん	ごまだれサラダ はくはん	ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)	8 あさづけ ☆みぞカツどん (はくはん)
12	こまだれサラダ はくはん	ごまだれサラダ はくはん	ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)	9 残さず食へるこ とぞぎましたか。
13	しおまーポーどうふ	ごまだれサラダ はくはん	ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)	10 残さず食へるこ とぞぎましたか。
14	すだちせりー おしいかい すましじる	きんめだいの しろしよゆやき	はるキャベツと にくだんこのスープ	11 こいわしやま ちやフライ とりこぼろ ごはん
15	すだちせりー おしいかい すましじる	きんめだいの しろしよゆやき	はるキャベツと にくだんこのスープ	12 さいのねぎ かおりのやき
16	すだちせりー おしいかい すましじる	きんめだいの しろしよゆやき	はるキャベツと にくだんこのスープ	13 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
17	すだちせりー おしいかい すましじる	きんめだいの しろしよゆやき	はるキャベツと にくだんこのスープ	14 さばのねぎ かおりのやき
18	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	15 はるキャベツと あさりのスパゲッティ キャラメルポテト かいそうサラダ
19	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	16 さばのねぎ かおりのやき
20	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	17 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
21	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	18 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
22	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	19 きんめだいの しろしよゆやき
23	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	20 さばのねぎ かおりのやき
24	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	21 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
25	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	22 さばのねぎ かおりのやき
26	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	23 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
27	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	24 さばのねぎ かおりのやき
28	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	25 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
29	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	26 さばのねぎ かおりのやき
30	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	27 ツナサラダ はるめ2しよあけパン (いちご・まっちゃん)
31	ポークカレー (はくはん)	ポークカレー (はくはん)	はるキャベツと にくだんこのスープ	28 さばのねぎ かおりのやき



今月で1年間の給食はおわりです。いかがでしたか？すきさらいせずに食へることができましたか？給食最終日は、新しいステージにとびたっていくみなさんへの応援こんだてです。楽しみにしててください！

★卒業・進級祝い