

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I補キ一 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	火	★きなこ揚げパン グリーンサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 (鶏ガラ)	パセリ にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉葱 セロリー ホールトマト	コッペパン ジャが芋 小麦粉 三温糖 油 バター	852 27.9
2	水	深川飯 ごまあえ 石狩汁	○	牛乳 油揚げ あさり 鮭 生揚げ みそ (かつお削り)	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ねぎ もやし	米 三温糖 こんにゃく 油 ごま	754 35.6
3	水	五目ちらし・桃ゼリー 野菜の辛子和え 鶏ごぼう汁	○	牛乳 たまご 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 生揚げ 刻みのり (かつお削り)	にんじん さやえんどう 小松菜 ごぼう 干し椎茸 れんこん かんぴょう 大根 ねぎ もやし にんにく しょうが 白桃	米 砂糖 ジャが芋 油 ごま油 ごま 三温糖	754 28.6
4	金	切干し大根ごはん 豆あじのから揚げ 野菜の煮物・くだもの	○	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 豆あじ (かつお削り)	にんじん いんげん 切干大根 干し椎茸 大根 くだもの	米 三温糖 こんにゃく ジャが芋 片栗粉 油	777 29.0
7	月	練馬スパゲティ わかめサラダ ★抹茶豆乳プリン	○	牛乳 ツナ 豆乳 あずき 刻みのり わかめ 生クリーム (かつお削り)	大根 大根葉 にんじん キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 油 ごま油	792 32.0
8	火	ハヤシライス カリフラワーのマリネ	○	牛乳 豚肉 生クリーム (豚骨)	にんじん いんげん にんにく しょうが しめじ カリフラワー コーン 玉葱 きゅうりピクルス	米 小麦粉 ざらめ糖 ジャが芋 砂糖 油 バター	836 24.5
9	水	大豆ひじきごはん 野菜のごまあえ ★豚汁	○	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ ひじき わかめ (かつお削り)	水菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 ジャが芋 こんにゃく 油 ごま 砂糖	759 27.3
10	木	丸パン・魚のコロッケ(たら・ジャが芋) マカロニのケチャップ炒め クラムチャウダー	○	牛乳 たら ベーコン あさり 生クリーム (鶏ガラ)	パセリ にんじん ピーマン コーン 玉葱 マッシュルーム キャベツ	丸パン ジャが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ 油 バター	890 32.1
11	金	スパイシーピラフ ★ポトフ くだもの	○	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 ウィンナー (鶏ガラ)	ピーマン にんじん にんにく キャベツ 玉葱 くだもの	米 ジャが芋 油	757 25.9
14	月	★ジャージャー麺 ★フルーツポンチ	○	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 みそ 寒天 (鶏ガラ)	にんじん もやし きゅうり 玉葱 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ 黄桃 パインアップル みかん	中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	867 32.6
15	火	キムチチャーハン ナムル 春雨と肉団子のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 (鶏ガラ)	ピーマン にんじん 玉葱 白菜キムチ もやし きゅうり ねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ごま油 油 三温糖	755 26.9
16	水	赤飯・かきたま汁 魚の香味焼き キャベツのアーモンド和え	○	牛乳 あずき 魚 鶏肉 たまご (かつお削り)	にんじん 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ	もち米 米 三温糖 片栗粉 ごま アーモンド	785 35.0
17	木	ごはん 野菜のじゃこあえ 鶏肉とジャが芋の揚げ煮	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン ほうれん草 にんにく しょうが 玉葱 たけのこ ねぎ コーン もやし	米 ジャが芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油	757 30.3

3/18は卒業式のため 給食はありません

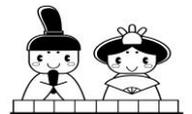
22	火	炊きこみごはん 厚焼き卵 ジャが芋みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ たまご 生揚げ 刻み昆布 わかめ (かつお削り)	いんげん にんじん たけのこ しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ	米 三温糖 ジャが芋 油	747 32.0
23	水	バターライス 魚のハーブパン粉焼き ごまだれサラダ・ビーンズスープ	○	牛乳 魚 みそ 豚肉 白いんげん豆 粉チーズ (鶏ガラ)	パセリ バジル にんじん 小松菜 にんにく キャベツ しょうが エリンギ 玉葱 セロリー	米 パン粉 ジャが芋 油 砂糖 ごま アーモンド オリーブ油 練りごま バター	785 29.7
24	木	中華丼 ジャが芋の甘辛あえ くだもの	○	牛乳 豚肉 えび うずらの卵 (鶏ガラ)	にんじん チンゲン菜 ピーマン 干し椎茸 赤ピーマン しょうが にんにく えのき たけのこ 玉葱 もやし キャベツ くだもの	米 片栗粉 ジャが芋 三温糖 油 ごま油 ごま	814 24.3

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均 792kcal 29.6g 学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g

~ 献立より ~

- 3日 ひな祭り ひな祭り(桃の節句)にちなんで、五目ちらしと桃ゼリーを提供します。
- 16日 卒業祝い 3年生の卒業をお祝いして、お赤飯です。



リクエスト給食

先月に引き続き今月も皆さんから寄せられたリクエストを盛り込んだ献立になっています。献立表のうち、★印がついたものが特にリクエストが多かったメニューです。