



3月

献立表



実施日	日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				エネルギー (kcal)	栄養量 (%)		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える				おもにエネルギーとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月		ごはん じゃこふりかけ だいこんもち さつま汁	かつお節 いかとり肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こねぎ にんじん	ねぎ 大根 にんにく ごぼう たまねぎ	米 米粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油 白ごま	733	15.8
3	火		＼ひなまつり献立/ ちらし寿司 ☆鶏の照り焼き 花麩汁 桃ゼリー	えび 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 アガー	にんじん さやえんどう ほうれん草	生姜 かんぴょう 干しいたけ れんこん 大根 えのきたけ ねぎ 桃ジュース	米 砂糖 焼きふ 手毬麩	油	731	17.5
4	水		☆2個どい揚げパン(ココア・うぐいす) じゃがいものクリーム煮 コーンサラダ	きな粉 とり肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳 クリーム	にんじん さやいんげ ん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 バター	785	13.3
5	木		タコライス もずくスープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマト 缶 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ 生姜 たけのこ やし	米 片栗粉 しゅうまいの皮	油	731	16.2
6	金		☆わかめごはん ☆☆ジャンボぎょうざ 春雨スープ	豚ひき肉 とり肉 レンズ豆	炊き込みわかめ 牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ もやし 白菜	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	ごま油 油	727	14.3
9	月		ごはん 鯖の西京焼き 青菜のおひたし 豚汁	さわら みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま油	723	19.5
10	火		チキンカレーライス フレンチサラダ せとか	鶏もも いんげん豆 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり せとか	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	油	823	12.3
11	水		＼東北応援献立/ ごはん いかのねぎしお焼き 油麩汁 ずんだもち	いか 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ えのきたけ 枝豆 大根	米 こんにゃく 焼きふ 白玉団子 砂糖	油	724	16.9
12	木		☆味噌ラーメン あおりの豆ポテト こんにゃくサラダ	豚ひき肉 みそ 大豆 まぐろ 缶	牛乳 青のり	にんじん	生姜 にんにく 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	661	17.1
13	金		ごはん キムムッチ 油淋鶏 豆腐スープ	とり肉 豆腐	牛乳のり わかめ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 白菜	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま油	775	15.9
16	月		生揚げと豚肉のコチュジャン丼 キャベツサラダ いちご	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	760	16.3
17	火		＼卒業お祝い献立/ 赤飯 えびフライ お祝い汁 ☆フルーツポンチ	ささげ えび とり肉 豆腐 なた	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ たけのこ ねぎ 夏みかん 缶 パインアップル 缶 桃缶 マスカット 缶	米 もち米 米粉 パン粉 砂糖	黒ごま油	683	16.7
18	水		ごはん さばのごまみそ焼き かぼちゃのそぼろあん けんちん汁	さば みそ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	白ごま油 ごま油	789	17.5
23	月		チキンライス キッシュ風卵焼き ABCパスタスープ いちご	とり肉 ベーコン 卵 レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	米 大麦 マカロニ	油	820	16.0
24	火		ごはん 鉄火みそ すき焼き コロッケ 桜かまぼこ汁	みそ 大豆 豚ひき肉 とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 生姜 たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく マッシュポテト 小麦粉 パン粉	油	840	14.2

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※ ★印の献立は、保健給食委員会と図書委員会と連携した「ブックメニュー給食」です。

「そして、バトンが渡された」に登場する餃子を作ります。

※ ☆印の献立は、リクエスト給食です。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	754	15.9	27.4	2.9	352	113	3.0	213	0.31	0.49	21	7.4

〈野菜の主な産地〉 にんにく・ごぼう (青森)、生姜 (高知)、人参 (千葉)、玉ねぎ (北海道)、ブロッコリー・きゅうり・ほうれん草 (埼玉)、さつまいも・いちご (茨城)