



3月 予定献立表



日	曜	料理名		主な材料			エネルギー
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
学年末考査のため、2日（月）～ 4日（水）は給食がありません。							
5	木	ごはん	◇厚揚げと野菜のみそ炒め◇ 切干大根と野菜のごま酢かけ 鶏肉とチーズの包み揚げ 果物 キャベツ	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 油揚げ 鶏肉 ピザチーズ	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ 切干しいたけ こん こん こん しそ葉 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 白すりごま ぎょうざの皮 大豆油	892 kcal 38.9 g 29.7 g 1.9 g
6	金	五目寿司	魚の香味天 野菜のおかかあえ 凍り豆腐と根菜の含め煮 白菜の柚子漬 果物 3月3日は ひなまつり	牛乳 油揚げ 刻みのり ホキ たまご かつお節 凍り豆腐	にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) かんぴょう(乾) こまつなりょくとうもやし ごぼう グリンピース(冷凍) はくさい ゆず(果汁、生) 果物	精白米 三温糖 白いりごま 大豆油 薄力粉 じゃがいもでん粉 ごま油 こんにゃく 米ぬか油 上白糖	839 kcal 35.7 g 24.6 g 3.2 g
9	月	黒砂糖パン	ポテトコロッケ ゆでキャベツ 大根とツナのサラダ 野菜のコーン和え 果物 セロリー	牛乳 豚ひき肉 ピザチーズ 生クリーム たまご カットわかめ ツナ	玉葱 にんじん キャベツ だいこん セロリー 赤ピーマン しょうが こまつなりょくとうもやし ホールコーン 果物	黒砂糖パン じゃがいも 米ぬか油 パン粉(乾燥) 薄力粉 大豆油 ごま油 三温糖 白いりごま	813 kcal 29.0 g 28.0 g 3.3 g
10	火	◇ポークカレーライス◇	和風サラダ かぶの甘酢漬 果物 かぶ	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご キャベツ だいこん ホールコーン しそ葉 かぶ かぶ(葉) 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 白いりごま	855 kcal 25.5 g 24.5 g 2.6 g
11	水	ごはん	揚げ魚の野菜あんかけ 糸寒天と野菜と鶏肉の和え物 かぼちゃの中華炒め 果物 糸寒天	牛乳 さわら 糸寒天 鶏肉	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ はくさい みずな りょくとうもやし こまつな にんにく 玉葱 西洋かぼちゃ 果物	精白米 大豆油 じゃがいもでん粉 米ぬか油 三温糖 ごま油 白いりごま	821 kcal 34.1 g 22.7 g 1.3 g
12	木	ごはん	擬製豆腐 野菜のごまあえ 白菜ときのこのみそだれあえ 茎わかめの炒め煮 ぶどうゼリー わかめ	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき(乾) 木綿豆腐 たまご 赤みそ くきわかめ(湯通塩蔵塩抜) 油揚げ てんぐさ(粉寒天)	玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつなりょくとうもやし はくさい ぶなしめじ にんにく ゆず(果汁、生) ごぼう ぶどうジュース	精白米 米ぬか油 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 白すりごま こんにゃく 白いりごま	821 kcal 33.8 g 25.7 g 3.8 g
13	金	ごはん	和風ハンバーグ ジャーマンポテト フレンチサラダ ブロッコリーのナムル 果物 みずな ブロッコリー	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン	玉葱 干し椎茸 ぶなしめじ だいこん 万能ねぎ キャベツ にんじん みずな ブロッコリー にんにく 果物	精白米 パン粉(生) じゃがいもでん粉 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白いりごま	852 kcal 31.7 g 27.0 g 1.9 g
16	月	ごはん	魚のみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 肉じゃが キャベツの浅漬 フルーツ白玉 キャベツ	牛乳 ホキ 白みそ 油揚げ 豚肉 大豆(乾) 刻み昆布 角切り寒天 (缶詰)	ねぎ しょうが はくさい こまつなりょくとうもやし にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツ 温州蜜柑(缶詰) バインアップル(缶詰)	精白米 三温糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 冷凍白玉	805 kcal 35.4 g 15.6 g 2.0 g

日	曜	料理名		主 な 材 料							エネルギー				
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
17	火			成績会議											
18	水	◇スパゲティミートソース◇	ドレみそサラダ さつまいもとアーモンドのサラダ 果物 世界の食べ物 アーモンド	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ピザチーズ 白みそ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ホールトマト はくさい りょくとうもやし こまつな 果物	スパゲッティ 米ぬか油 薄力粉 三温糖 白すりごま さつまいも スライスアーモンド(乾) マヨネーズ	840 kcal	29.9 g	27.9 g	2.5 g					
19	木			振替休業日							毎月19日は食育の日!				
20	金			春分の日											
23	月	ごはん	凍り豆腐のはさみ揚げ 青菜のじゃこ和え 野菜と大豆の煮物 キャベツの柚子漬 果物 ちりめんじゃこ	牛乳 凍り豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 大豆(乾) さつま揚げ	ねぎ 万能ねぎ こまつな しょうが ごぼう だいこん にんじん 玉葱 キャベツ ゆず(果汁、生) 果物	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米ぬか油 こんにゃく	798 kcal	29.7 g	24.0 g	2.4 g					
24	火	お赤飯	魚のごま照り焼き 野菜の辛子和え じゃがいもの磯煮 大根の華風漬 フルーツゼリー 修了お祝いメニュー お赤飯	牛乳 ささげ(乾) あじ 豚ひき肉 干ひじき(乾) てんぐさ(粉寒天)	にんにく しょうが こまつな にんじん りょくとうもやし 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) だいこん だいこん葉 オレンジジュース	もち米 精白米 黒いりごま 白いりごま 米ぬか油 三温糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 上白糖	800 kcal	33.9 g	18.2 g	2.6 g					
25	水			修了式											
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 今月の平均栄養価				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※◇メニューは食缶給食です。 毎日の給食に食育の意義をもったテーマを設けています。				828	32.3	24.6	2.6	435	3.7	319	0.48	0.6	54	6.8	
○ 暦・行事 🗺 地産地消 ☀ 季節の食材 ❤ 郷土・外国文化															

今月の献立より 毎日の給食の食育のテーマについて紹介します。

1. 暦・行事

○3月3日 ひなまつり ※献立は3日または6日に実施

女の子の健康や成長を祈るお節句として知られています。
中国から伝わった「五節句」に由来していて、もともとは人形に邪気を移して、海や川に流すといった邪気払いの行事だったと言われています。
献立には五目寿司が登場します。

○3月24日 修了お祝いメニュー・・・お赤飯

お赤飯は日本ではお祝いで定番の食べ物です。赤には災いを避ける力があると信じられていたことから、魔除けの意味を込めてお祝いの席で

2. 地産地消 今月の食材・・・糸寒天

伊豆諸島でとれた海藻から作られた糸寒天です。

3. 季節の食材・・・セロリー、キャベツ、わかめ、ちりめんじゃこなど

4. 郷土・外国文化 ○世界の食べ物○

○アーモンド

世界中で食べられている食べ物です。アメリカのカリフォルニアが世界一の生産地です。
アジアが原産国とされていますが、ヨーロッパに広まり、スペインからアメリカに伝わったと言われています。

