



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 熱ゆ力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
1日(金)～5日(火) 学年末考査							
6	水	五目ちらし	白身魚の香味天 野菜のおかか和え 凍り豆腐と根菜の含め煮 白菜の柚子漬 果物 3日 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 こんにやく 米ぬか油 上白糖	839 kcal 35.7 g 24.6 g 3.2 g
7	木	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 キャベツ	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
8	金	ごはん	擬製豆腐 野菜のごま和え 白菜のみそだれ和え 茎わかめの炒め煮・果物 わかめ	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき 木綿豆腐 たまご 赤みそ 茎わかめ 油揚げ	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 果物	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 糸こんにやく 白いりごま	783 kcal 33.1 g 24.0 g 3.8 g
11	月	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 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 パセリ 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	844 kcal 32.0 g 27.1 g 1.9 g
12	火	ごはん	揚げ魚の野菜あんかけ 野菜と糸寒天と鶏肉の和え物 かぼちゃの中華炒め 果物 糸寒天	牛乳 さわら 鶏肉 糸寒天	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	829 kcal 33.8 g 22.6 g 1.3 g
13	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 水菜	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産 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 パセリ はくさい りょくとうもやし みずな 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(全卵型)	843 kcal 29.7 g 27.9 g 2.4 g
14	木	ごはん	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・ぶどうゼリー ひじき	牛乳 あじ 豚ひき肉 干ひじき 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 グリンピース(冷凍) だいこん だいこん葉 ぶどうジュース	精白米 白いりごま 黒いりごま 米ぬか油 三温糖 じゃがいも こんにやく ごま油 上白糖	771 kcal 32.0 g 17.5 g 2.5 g
15	金	ごはん	凍り豆腐のはさみ揚げ 野菜のじゃこ和え 豆入り筑前煮 キャベツの柚子漬 果物 キャベツ	牛乳 凍り豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 大豆(国産 乾) さつま揚げ	ねぎ 万能ねぎ こまつな にんじん しょうが ごぼう たけのこ(水煮) 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 こんにやく	801 kcal 29.8 g 24.0 g 2.4 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					
18 月	◇ポーク カレーライス◇	和風サラダ かぶの甘酢漬 ココアパバロア ガーナ共和国	牛乳 豚こま肉 生クリーム てんぐさ(粉寒天)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご キャベツ きゅうり れんこん だいこん ホールコーン しそ葉 かぶ かぶ(葉)			精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 白いりごま 上白糖			898 kcal 26.4 g 26.7 g 2.6 g					
19 火	成 績 会 議														
20 水	ごはん	豆腐と野菜のオイスター炒め 野菜のごま酢がけ 鶏肉とチーズの包み揚げ 果物 にら	牛乳 木綿豆腐 豚こま肉 油揚げ 鶏肉 ピザチーズ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい にら えのきだけ 切干しだいこん こまつな りょくとうもやし 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			836 kcal 36.7 g 25.1 g 1.6 g					
21 木	春分の日														
22 金	お赤飯	魚のレモン風味焼き 根菜のきんぴら 野菜のカレー炒め ひじきの五目煮 果物 修了お祝い献立	牛乳 ささげ(乾) さわら 豚ひき肉 板なしかまぼこ ベーコン 大豆(国産 乾) 干ひじき 生揚げ	レモン(果汁 生) れんこん ごぼう にんにく にんじん りょくとうもやし キャベツ 青ピーマン 果物			もち米 精白米 黒いりごま ごま油 三温糖 米ぬか油 こんにゃく			825 kcal 36.6 g 23.7 g 2.3 g					
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。			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)
☔=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♡=郷土・外国文化			826	32.3	24.9	2.6	426	3.5	324	0.49	0.62	53	6.8		

今月の献立より

1. 暦・行事

- 3月3日 ひなまつり ※献立は1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22日 修了お祝い献立・・・お赤飯

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寒天です。



3. 季節の食材・・・水菜、ブロッコリー、わかめ、ひじきなど

4. 郷土・外国文化

- ガーナ共和国 ※3月6日はガーナ共和国の「独立記念日」
アフリカ大陸の西部にある国です。大西洋に面した場所にあり、
赤道の直下にあり、一年中熱い気候をしています。
カカオの産地として有名です。
3月6日の独立記念日には各地でパレードやパーティーが開かれます。
- <カカオ>
チョコレートやココアの材料になる植物です。
カカオの木の実の中にある種を発酵し、焙煎してチョコレートやココアが作られます。
貴重な食べ物として扱われ、貨幣として使われていた歴史もあります。
- <ココアパバロア>
ガーナの記念日に因んで、ココアを使ったデザートが登場します。

