

3月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	ちやにく・ほねになるもの たんぱくしつ	むきしつ	からだのちょうしをとのえるもの ビタミン(しよくもつせんい)	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ	ししつ			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	キムチチャーハン	○	たばやまナムル ワントンスープ グレープフルーツ	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ しょうが ほしいたけ はくさい たまねぎ もやし グレープフルーツ	こめ むぎ ワントン	あぶら ごまあぶら	中学3年生の人気メニュー、キムチチャーハンです。給食だよりもぜひ見てね。
2	火	むぎごはん	○	さけのからしマヨやき ごもくきんぴら たまねぎのみそしる オレンジ	さけ さつまあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ こんにゃく オレンジ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ あぶら	3月3日 
3	水	☆ ひなまつり ちらしずし	○	☆ きゅうしよく ☆ かぼちゃのそぼろに あさりのすましじる ひしもち	たまご さくらでんぶ ぶたにく あさり	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう かぼちゃ みつば	れんこん たまねぎ かんぴょう ほしいたけ グリーンピース えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ ふ ひしもち	あぶら	3月生まれのみなさん 
4	木	☆ 中学3年生 はくまい	○	☆ きぼうこんだて ☆ からあげ はるさめサラダ なめこのみそしる てづくりあんにとろろ	とりにく ハム たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり なめこ ねぎ	こめ かたくりこ はるさめ さとう ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら	中学3年生の希望献立です。5人の想いをこの日のメニューに詰め込みました。お楽しみに♪
5	金	ジャージャーめん	○	やさしいごまスープ バナナマフィン	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ バナナ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほしいたけ	ちゅうかめん さとう はちみつ ミックスこ	あぶら ごまあぶら ごま	ジャージャーめんは甘い肉みそをのせた、中国の汁なしそばです。
8	月	ごもくうどん	○	にたまご わふうあえ おさつスティック	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	牛乳 やきのり	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ ほしいたけ りよくともやし	うどん はくりきこ さとう おさつスティック	あぶら	和風和えは、海苔の香りが風味を豊かにしてくれます。
9	火	☆ そつぎょうおいわい ポケモンパン	○	☆ きゅうしよく ☆ ラザニア カラフルサラダ ABCスープ ココアプリン	ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー あかピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ マッシュルーム きピーマン コーン	パン ほうとうめん じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	昨年実施できなかった中学3年生の希望献立が復活します！一年間を振り返りながら味わいましょう。
10	水	おせきはん	○	さばのみそに はくさいのおひたし とんじる おいわいこうはくゼリー	あずき さば ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごま 	お祝い事や、人生の節目にはお赤飯を食べます。ご卒業おめでとうございます☆
11	木	チキンカレーライス	○	やさしいソテー バナナ	とりにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ もやし バナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	中学校卒業式 
12	金	むぎごはん	○	ホイコーロー ブロッコリーとえびのソテー ちゅうかスープ かむかむグミ	ぶたにく えび	牛乳	ピーマン あかピーマン ブロッコリー にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし ぶなしめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ グミ	ごまあぶら ごま	
15	月	マーボー どうふどん	○	わかめサラダ ニラたまスープ オレンジ	ぶたにく とうふ みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり グリーンピース コーン えのき オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	こらは強い生命力をもった野菜です。一日に2センチも伸び、切ってもまた成長します。
16	火	ステッキパン	○	ジャーマンポテト コーンサラダ あさりのスープ キウイヨーグルト	ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん かぶのは	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり かぶ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	ジャーマンポテトはじゃがいもとベーコン、玉ねぎを炒めるドイツの家庭料理です。
17	水	☆ カミカミ げんまいごはん	○	☆ きゅうしよく ☆ いかのねぎしおやき れんこんサラダ あつあげのみそしる ひとくちチーズ	いか かまぼこ なまあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん みすな こまつな	しょうが にんにく ねぎ れんこん きゅうり たまねぎ	こめ げんまい さとう	ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ	よくかんで食べよう！ 
18	木	むぎごはん	○	あつあげのみそいため ごますあえ かきたまじる すだちゼリー	ぶたにく なまあげ みそ なるこ たまご	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう みつば	しょうが キャベツ ほしいたけ ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリー	ごま	6年生の卒業をお祝いして、さわやかな香りのすだちのゼリーです。
19	金	チキンカレーライス	○	やさしいソテー バナナ	とりにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ もやし バナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	小学校卒業式 
22	月	わかめごはん	○	とりにくのくろこしょうやき キャベツのあまずいため すましじる プリン	とりにく ベーコン なるこ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	キャベツ きゅうり ぶなしめじ	こめ むぎ さとう プリン	あぶら	こしょうにはいくつ種類がありますが、お肉と相性がいいのは黒こしょうです。
23	火	むぎごはん	○	チンジャオロースー もやしのごまソースあえ サンラータンスープ ベビーパイン	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ はくさい りよくともやし パイン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	パインアップルはクエン酸やリンゴ酸が豊富で、甘酸っぱい果物です。
24	水	むぎごはん	○	メカジキのてりやき なかつとうあえ ぐだくさんみそしる やきプリンタルト	めかじき なかつとう かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ じゃがいも やきプリンタルト		メカジキ
25	木	チーズパン	○	ハムエッグ だいこんとりにこのサラダ ミネストローネ にしよくゼリー	たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	だいこん きゅうり りんご にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリーのもと	あぶら ごま	元気に新学期を迎えられるように、春休みも3食しっかり食事をしましょう。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

