

# 3月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりのなかま からだのしょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
1	火	ふゆやさいの びりからひきにくとん	○	ABCスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら	今月は卒業する中学校3年生、小学校6年生の希望献立です。希望献立の日以外にも、希望の料理がたくさん入れています！お楽しみに♪
2	水	☆ 3月誕生日給食&ドラマ おいしい給食☆ あげパン	○	バジルチキン インドに ワントンスープ アーモンドフィッシュ	とりにく ぶたにく さつまあげ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん にら	にんにく バジル たまねぎ こんにゃく はくさい	パン さとう じゃがいも ワントン	あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	皆さんは「おいしい給食」というドラマを知っていますか？給食が大好きすぎる中学校の熱血先生が主人公のドラマです。毎回どこか懐かしい給食メニューが登場します。
3	木	☆ ひなまつり給食 ☆ ちらしずし	○	ちくわのにしょくあげ あさりのすましじる ひながし	たまご さけ ちくわ あさり	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん なのはな	れんこん かんぴょう しいたけ きぬさや えのき みつば	こめ むぎ さとう こむぎこ ふ ひながし	あぶら	3/3は女の子の健やかな成長を願う、桃の節句です。はまぐりやあさり、決まった貝殻同士しかピッタリ合わないことから、将来の縁結びの願いが込められています。
4	金	カレーうどん	○	ホットポテトサラダ やきプリンタルト	とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ パセリ	うどん カレー かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ やきプリンタルト	ジャーマンポテトのようなじゃがいものソテーをマヨネーズを使ったポテトサラダ風の味つけにしました！
7	月	むぎごはん	○	すぶた はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ くろごまミルクプリン	ぶたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ プリンのもと	あぶら ごまあぶら ごま	中学3年生の希望のうち、中華風の料理を集めた献立です。みんなへの感謝の気持ちが込められているそうです！
8	火	☆ 中3きぼう こんだて ☆ もすくとうめ のさっぱりごはん	○	あつやきたまご かいそうサラダ とんじる ふじさんゼリー	かつおぶし たまご いか みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もすく わかめ	にんじん	こねぎ うめ キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう さといも ゼリー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	主食、主菜と丹波の給食らしい献立を書いた和食の献立を採用しました！海藻サラダは、3人が書いてくれた人気メニューです！
9	水	☆ 卒業おめでとうセレクト給食デラックス！ ☆ みつばパン はくまい ハムコーンチャーハン	○	はるまき、アジフライ、ハンバーグ カラフルサラダ ごもくスープ いちご、みかんゼリー	ハム たまご あじ とうふ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ たけのこ とうもろこし しょうが にんにく しいたけ キャベツ チンゲンサイ いちご	こめ むぎ パン はるさめ さとう パンこ かたくりこ ゼリー はるまきのかわ こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	感染症対策によりなかなかできずにいるバイキング給食。今年度最後の機会なので、少しでも種類や量を自分で考え、選べるようにしました！
10	木	☆ 新！やまなしの味給食 ☆ ラーほー	○	いかとがんものチリソースいため ガーデンハックルベリーと クリームチーズのマフィン	ぶたにく なると いか がんも たまご	ぎゅうにゅう クリームチーズ	ピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ たまねぎ きくらげ ガーデンハックルベリー	ほうとうめん さとう ミックスこ はちみつ	あぶら ごまあぶら	----- 中学校卒業式 ラーほーは、山梨県笛吹市の新しいご当地料理です！ほうとうの麺とラーメンのスープを合わせます。
11	金	こんねんどさいごの ハヤシライス	○	なのはなソテー てづくりプリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	なのはな	たまねぎ しめじ もやし とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ こむぎこ ハヤシルウ プリンのもと	あぶら バター なまクリーム	菜の花は、今が旬の野菜です。特徴的な香りが、春の訪れを感じさせてくれます。丹波の給食で人気のハヤシライスも今年度の食へ納めです！
14	月	むぎごはん	○	にかつふう いそかあえ さといものみそしる はっさく	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ はっさく	こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ さといも かたくりこ	あぶら	山梨県では、いわゆるカツ丼のことを「煮カツ丼」と呼び、上のカツの部分だけのものを「煮カツ」と言います。給食風にアレンジした煮カツ丼は、ご飯に乗せて丼にしてもおいしいです。
15	火	コンポタトースト	○	チリコンカン マカロニスープ いちごミルクプリン	ぶたにく たいす いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう プロセスチーズ	トマト にんじん	パセリ にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ プリンのもと	あぶら オリーブゆ	コーンポタージュをパンに浸み込ませ、フレンチトーストのように焼いたコンポタトースト。グラタンのようなおいしさを味わえます。
16	水	☆ 小6きぼう こんだて ☆ はくまい	○	ピーマンのにくづめ シーザーサラダ なめこのみそしる フルーツゼリー	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ なめこ ねぎ さくらんぼ りんご ようなし レモン	こめ パンこ こむぎこ さといも クルトン ゼリーのもと	ドレッシング	大好きなピーマンの肉詰めを主菜にした定食を考えてくれました！フルーツゼリーは、希望にお応えして、アレとアレを入れました！
17	木	むぎごはん	○	さわらのピリからやき ちくぜんに だいこんのみそしる ヨーグルトレーズン	さわら みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな レーズン	にんにく たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	今が旬の鯖(さわら)。今回はピリ辛で少し中華風のご飯にぴったりの味つけにしました。筑前煮は、具だくさんの福岡県の郷土料理です。
18	金	☆ 新！やまなしの味給食 ☆ ラーほー	○	いかとがんものチリソースいため ガーデンハックルベリーと クリームチーズのマフィン	ぶたにく なると いか がんも たまご	ぎゅうにゅう クリームチーズ	ピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ たまねぎ きくらげ ガーデンハックルベリー	ほうとうめん さとう ミックスこ はちみつ	あぶら ごまあぶら	----- 小学校卒業式 山梨県富士吉田市で作られたガーデンハックルベリーをジャムに加工し、マフィンに入れます！
22	火	くろパン	○	バーベキューチキン ほうれんそうソテー ごまとうにゅうスープ いよかん	とりにく ベーコン ウイナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	エリンギ もやし とうもろこし いよかん	パン はちみつ じゃがいも	あぶら ごま	バーベキューチキンは、ケチャップをベースにしたオリジナルのバーベキューソースが味の決め手です。
23	水	むぎごはん	○	ぶりのなんばんづけ にくじゃが こまつなのみそしる キウイフルーツ	ぶり ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しらたき いんげん えのき ねぎ キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	旬のぶりをサッと揚げて、甘酸っぱい南蛮漬けにします。今シーズンのぶりは、これでおしまいです。
24	木	パエリアふう ライス	○	スパゲティサラダ さけとほうれんそうのクリームスープ むらさきいもチップス	ハム えび とりにく あさり さけ	ぎゅうにゅう スキムミルク	パプリカ ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム	こめ むぎ スパゲティ さとう ホワイトルウ	バター あぶら ドレッシング むらさきいも	パエリアは、スペイン料理のひとつです。浅くて平たい専用のフライパンで作られる、魚介類や鶏肉などがたっぷりのご飯です。
25	金	ちゃんぼんめん	○	あつあげのナムル だいがくいもピー	ぶたにく かまぼこ ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん チンゲンサイ	ちゃんぼんめん さつまいも はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら ピーナッツ ごま	ちゃんぼん麺は、長崎県の郷土料理です。大学芋ピーは、大学芋にピーナッツを合わせた食感も楽しめる一品です。

\*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。

