

# 3月学校給食献立予定表

| 献立名 |    | あかいろのなかま<br>ちやく・ほねになるもの   |    | みどりいろのなかま<br>からだのしょうしをととのえるもの             |                                      | きいろのなかま<br>ねつやちからになるもの |   | 学校行事<br>&<br>ひとくちメモ                              |                                    |   |   |
|-----|----|---|----|---|--------------------------------------|------------------------|---|--|------------------------------------|---|---|
| 日   | 曜日 | 主食  | 牛乳 | おかず                                       | たんぱくしつ<br>1群                         | むぎしつ<br>2群             | ビタミン(しょうもつせんい)<br>3群  |  | 4群                                 | たんすいかぶつ<br>5群   | ししつ<br>6群   |
| 2   | 月  | ☆ <b>ぞつぎょうおめでどうバイキング</b> ☆<br>ひじきごはん・にくまん<br>わかさぎのフリッター・にくじゃが<br>ほうれんそうのごますあえ<br>たいようのめぐみじる・キラキラゼリー |    | ふたにく<br>みそ<br>ちくわ<br>あぶらあげ                | 牛乳<br>ひじき                            | にんじん<br>ほうれんそう<br>みつば  | ほししいたけ ねぎ<br>えだまめ キャベツ<br>たけのこ しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>グリーンピース えのきたけ こんにゃく | こめ むぎ<br>さとう<br>ミックスこ<br>はくりきこ<br>じゃがいも          | あぶら<br>こばあぶら<br>ごま                 | キラキラゼリーの味は<br>当日のお楽しみ! どん<br>な味があるか、味わっ<br>て食べてくださいね!   |   |
| 3   | 火  | ☆ ひなまつり きゅうしょく ☆<br>ちらしずし   | ○  | かほちのそぼろに<br>あさりのすましじる<br>ひながし             | たまご<br>ふたにく<br>あさり                   | 牛乳<br>のり<br>わかめ        | にんじん<br>さやえんどう<br>みつば   | れんこん たまねぎ<br>かんぴょう<br>ほししいたけ<br>えのきたけ<br>グリーンピース | こめ むぎ<br>さとう<br>さといも<br>かたくりこ<br>ふ | あぶら   | 「桃の節句」ともい<br>い、ひな人形や桃の花<br>を飾り、女の子の健や<br>かな成長と幸せを願う<br>日です。   |
| 4   | 水  | むぎごはん   | ○  | さばのあますあん<br>こんにゃくサラダ<br>わかめスープ            | さば<br>とうふ                            | 牛乳<br>わかめ              | にんじん  | たまねぎ コーン<br>きゅうり れんこん<br>ぶなしめじ レタス<br>こんにゃく      | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>さとう              | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま<br>ごまあぶら   | 中学3年生の希望献立<br>については給食だより<br>をみてね。なんのポケ<br>モンが登場するかな?  |
| 5   | 木  | ☆ 中学3年生 きぼうこんだて ☆<br>ポケモンパン   | ○  | ラザニア<br>カラフルサラダ<br>ABCスープ<br>こうちゃプリン      | ふたにく<br>とりにく                         | 牛乳<br>なまクリーム<br>チーズ    | にんじん<br>フロccoli<br>あかピーマン   | にんにく たまねぎ<br>エリンギ キャベツ<br>きピーマン コーン<br>マッシュルーム   | パン<br>ぎょうざのかわ<br>じゃがいも<br>マカロニ     | あぶら<br>ドレッシング   | 3月生まれのみなさん<br><br> |
| 6   | 金  | むぎごはん   | ○  | やきにく<br>もやしのごまソースあえ<br>モロヘイヤスープ           | ふたにく<br>みそ<br>あさり                    | 牛乳                     | ピーマン<br>にんじん<br>モロヘイヤ<br>こねぎ  | キャベツ にんにく<br>もやし しょうが<br>たまねぎ りんご<br>えのきたけ       | こめ むぎ<br>さとう                       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  | モロヘイヤの旬は夏で<br>すが、冷凍野菜を活用<br>します。  |
| 9   | 月  | ☆ <b>ぞつぎょうおいわい きゅうしょく</b> ☆<br>おせきはん  | ○  | さけのわふうマリネ<br>ほうれんそうのごまあえ<br>かきたまじる        | さけ<br>なると<br>たまご                     | 牛乳                     | ほうれんそう<br>にんじん<br>みつば<br>ピーマン   | キャベツ<br>しめじ<br>ねぎ                                | こめ<br>せきはんのもと<br>かたくりこ<br>さとう      | あぶら<br>ごま   | 日本では、人生の節目<br>となるお祝い事のとき<br>にお赤飯を食べる風習<br>があります。  |
| 10  | 火  | チキンコーン<br>カレー   | ○  | はるさめサラダ<br>バナナ                            | とりにく<br>ハム<br>たまご                    | 牛乳<br>チーズ              | にんじん  | しょうが にんにく<br>たまねぎ りんご<br>コーン きゅうり<br>バナナ         | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう      | あぶら<br>ごまあぶら  | コーンを入れると噛み<br>応えがアップするので<br>おススメです。   |
| 11  | 水  | スパゲティ<br>ミートソース   | ○  | れんこんサラダ<br>ココアプリン                         | ふたにく<br>かまぼこ                         | 牛乳<br>チーズ              | にんじん<br>みずかけな   | たまねぎ セロリー<br>マッシュルーム<br>れんこん きゅうり                | スパゲッティ<br>オリーブオイル<br>ごま<br>マヨネーズ   | 中学校卒業式<br><br>   |   |
| 12  | 木  | とりそぼろ<br>こんぶごはん   | ○  | おでん<br>キャベツのみそしる<br>はっさく                  | とりにく みそ<br>ちくわ たまご<br>さつまあげ<br>あぶらあげ | 牛乳<br>しおこんぶ            | にんじん<br>こまつな  | しょうが えだまめ<br>だいこん たまねぎ<br>キャベツ ねぎ<br>こんにゃく オレンジ  | こめ むぎ<br>さとう                       | あぶら   | 寒い季節にはおでんが<br>食べたくなりますね。<br>大根、たまご、ちくわ<br>…どんな具材がすすで<br>すか?   |
| 13  | 金  | マーボーラーメン  | ○  | だいすといりこのごまがらめ<br>たばやまナムル                  | ふたにく<br>みそ<br>とうふ<br>だいす             | 牛乳<br>かたくちいわし          | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう  | しょうが にんにく<br>ねぎ たまねぎ<br>もやし                      | ちゅうかめん<br>さとう<br>かたくりこ             | あぶら<br>ケイトンタン<br>ごまあぶら<br>ごま  | かたくちいわしは丸ご<br>と食べられて、カルシ<br>ウムがたっぷり摂れる<br>食品です。   |
| 16  | 月  | むぎごはん   | ○  | とりのからあげ<br>だいこんとりにこのサラダ<br>ごぼうのみそしる       | とりにく<br>ハム<br>なまあげ<br>みそ             | 牛乳                     | にんじん  | しょうが だいこん<br>きゅうり りんご<br>ごぼう ねぎ                  | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>はくりきこ<br>さとう     | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  | サラダにりんごを入れ<br>ます。シャキシャキし<br>た歯ごたえがいいアク<br>セントになりますよ。  |
| 17  | 火  | はいがパン   | ○  | マカロニグラタン<br>フレンチサラダ<br>トマトスープ             | とりにく<br>ベーコン                         | 牛乳<br>チーズ              | にんじん<br>フロccoli<br>トマトかん  | たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム<br>コーン セロリー<br>えだまめ しめじ     | パン<br>マカロニ<br>バター<br>ドレッシング<br>あぶら |   |   |
| 18  | 水  | ☆ <b>カミカミ</b> ☆<br>げんまいごはん  | ○  | いかのチーズやき<br>きりぼしだいこんあえ<br>とんじる            | いか<br>かまぼこ<br>ふたにく<br>みそ             | 牛乳<br>チーズ              | にんじん  | きりぼしだいこん<br>しょうが だいこん<br>キャベツ きゅうり<br>ごぼう ねぎ     | こめ<br>げんまい<br>さとう<br>じゃがいも         | ごまあぶら<br>ごま   | 毎月恒例カミカミ給食<br>です。しっかり噛んで<br>強い歯と骨を手に入れ<br>ましょう!!  |
| 19  | 木  | スパゲティ<br>ミートソース   | ○  | れんこんサラダ<br>ココアプリン                         | ふたにく<br>かまぼこ                         | 牛乳<br>チーズ              | にんじん<br>みずかけな   | たまねぎ セロリー<br>マッシュルーム<br>れんこん きゅうり                | スパゲッティ<br>オリーブオイル<br>ごま<br>マヨネーズ   | 小学校卒業式<br><br>   |   |
| 23  | 月  | むぎごはん   | ○  | あつやきたまご<br>ちくぜんに<br>だいこんのみそしる<br>グレープフルーツ | たまご<br>とりにく<br>みそ<br>あぶらあげ           | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな  | たけのこ ごぼう<br>れんこん だいこん<br>ねぎ こんにゃく<br>グレープフルーツ    | こめ むぎ<br>さとう                       | あぶら   | 今月の給食目標は達成<br>できましたか? おたよ<br>りを見ながら一年間を<br>振り返ってみしましょ<br>う。   |
| 24  | 火  | きなこあげパン   | ○  | ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>じゃがいものポターージュ        | きなこ<br>ふたにく<br>だいす                   | 牛乳<br>なまクリーム           | にんじん<br>トマトかん<br>フロccoli  | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                           | パン さとう<br>じゃがいも                    | あぶら<br>バター<br>ベシャメルソース  | 今年度の給食も残りわ<br>ずかです。残さず食べ<br>て、食缶を空っぽにで<br>きてほしいですね。   |
| 25  | 水  | ハヤシライス  | ○  | やさしいソテー<br>みかん                            | ふたにく                                 | 牛乳                     | にんじん<br>ピーマン<br>にら  | たまねぎ キャベツ<br>しめじ もやし<br>みかん                      | こめ むぎ<br>はくりきこ                     | あぶら<br>バター  | げんきに新学期をむか<br>えられるよう、春休み<br>も食事の時間を大切に<br>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。

