

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 | | ひとくちメモ |
|----|----|--------------------------------|--|---|-----------------------------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| | | 主食 | 牛乳 | たんぱくしつ | むぎしつ | からだのちょうしをととのえるもの | | ねつやちからになるもの | | |
| | | | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 | 火 | けんちんうどん | ちくわのいそべあげ ごまあえ だいがくいも☆ | かつおぶし ちくわ | 牛乳 あおのり | にんじん ほうれんそう | だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ もやし | さといも うどん ごまぎこ さつまいも | あぶら ごまあぶら ごま みずあめ さとう | 中学3年生が栽培した『さつまいも』を使って、リクエストの大学芋をつくります☆ |
| 2 | 水 | ガルパンソーチャーハン | ワントンスープ☆ いとかんてんのサラダ☆ キウイフルーツ | ひよこめ たまご とりにく ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん にら きゅうり キウイフルーツ | ねぎ たまねぎ はくさい かんてん | こめ むぎ ワントン さとう | あぶら ごまあぶら | 寒天はあらゆる食品のなかで一番多く、食物繊維を含んでいます☆ |
| 3 | 木 | ★ 雛祭り給食 ★ ようふう ちらしずし | あさりのすましじる いちどり ひながし | ハム かつおぶし あさり とりにく | 牛乳 しらす チーズ こんぶ わかめ | にんじん きぬさや | えのきたけ みつば たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく | こめ むぎ さとう ふ ひながし | ごま あぶら | 3月3日はひなまつり 女の子の健やかな成長を願う行事です。 |
| 4 | 金 | 卒業おめでとう! バイキング | たまごやき ぶたにく かつおぶし とりにく | あぶらあげ さけ | 牛乳 のり ひじき | にんじん ピーマン とうもろこし | きゅうり たけのこ えのきたけ みつば たまねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ マドレーヌ | あぶら マヨネーズ ごま | 卒業生と一緒に食べる最後のバイキング給食です。マナーよく、楽しく食べましょう！ |
| 7 | 月 | ★ お誕生日給食 ★ ドリア★♪ | コンソメスープ カラフルサラダ ルビー | いか えび ベーコン | 牛乳 なまクリーム こなチーズ | パセリ にんじん ほうれんそう ブロッコリー あかパプリカ | たまねぎ マッシュルーム キャベツ | こめ むぎ パンこ さとう | バター オリーブゆ | 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！新しくメニューでお祝いします♪ |
| 8 | 火 | ★ 中学3年生希望献立 ★ むぎごはん | けんちん とりにくのレモンづけ☆ こまつなとしらすのいためもの オレンジ | とうふ とりにく あぶらあげ | 牛乳 こんぶ しらす | にんじん こまつな | ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ レモンかじゅう とうもろこし きよみオレンジ | こめ むぎ さといも かたくりこ さとう | ごまあぶら あぶら | 中学3年生が授業などで学んだことを生かして、献立を考えてくれました。詳しくは、給食だよりを読んでね。 |
| 9 | 水 | ★ 卒業おめでとう給食 ★ おせきはん | あすき かきたまじる あかうおのみそやき なのはなのからしあえ おいわいプリン | あすき かつおぶし にほし なると たまご あかつお | 牛乳 なまクリーム | なのはな こまつな にんじん | しめじ みつば とうもろこし いちご | こめ もちごめ かたくりこ さとう プリンのもと | ごま | 小学6年生・中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからも楽しい食事の時間を過ごしてくださいね。 |
| 10 | 木 | マーボーラーメン☆ | たばやまナムル みかんむしパン | ぶたにく みそ とうふ たまご | 牛乳 チーズ | にんじん にら ほうれんそう もやし | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ オレンジジュース | かたくりこ めん ミックスこ さとう | あぶら ごまあぶら マーマレード | 中：卒業式 |
| 11 | 金 | むぎごはん | じゃがいもとわかめのみそしる とりにくのくろこしょうやき☆ こうやどうふのふわふわに はっさく | にほし かつおぶし みそ とりにく こうやどうふ たまご | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ ねぎ ほししいたけ みつば はっさく | こめ むぎ じゃがいも さとう | | はっさくは、歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味があります。旬は、1～4月頃です |
| 14 | 月 | ★ カミカミ給食 ★ げんまいごはん | コリコリつくねじる いかのてりやき ごもくきんぴら | かつおぶし とりにく とりにく みそ いか | 牛乳 チーズ ござかな さつまあげ | こまつな にんじん きぬさや たまねぎ | しめじ だいこん しょうが ほししいたけ ごぼう こんにゃく | こめ げんまい かたくりこ | あぶら | 玄米は白米よりも、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。 |
| 15 | 火 | むぎごはん | はるさめスープ すぶた とっとチーズ | ベーコン ぶたにく | 牛乳 | にら にんじん ピーマン | たまねぎ しめじ しょうが たけのこ ほししいたけ | こめ むぎ はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう | あぶら | 酢豚に丹波山村で獲れた小粒のじゃがいもを使います☆ |
| 16 | 水 | ★ 日本味めぐりツアー：岩手 ★ じゅうろっこくごはん | ひつみじる♪ さけのなんぶやき わかめサラダ | とりにく さけ ハム | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう | ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ れんこん きゅうり | こめ じゅうろっこく ごまぎこ さとう | ごま ごまあぶら | 4回目の『日本味めぐりツアー』！今月は岩手県からお届けします。 |
| 17 | 木 | チーズパン | ポトフ タンドリーチキン☆ ほうれんそうのソテー グレープフルーツ | ウィンナー とりにく | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん ほうれんそう しょうが | たまねぎ キャベツ セロリ にんにく レモンかじゅう エリンギ とうもろこし グレープフルーツ | パン じゃがいも | あぶら | 今年度も多種類の果物が登場！特に柑橘類！みなさん、食べ方が上手になりました☆ |
| 18 | 金 | てづくりピザ | かぼちゃボールのスープ シーザーサラダ カフェオレゼリー | サラミ ベーコン | 牛乳 チーズ | ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー あかパプリカ | マッシュルーム たまねぎ はくさい キャベツ きパプリカ | ピザきじ かぼちゃボール こめマカロニ クルトン | あぶら ドレッシング ゼリーのもと | 久しぶりに手づくりピザの登場です☆ お楽しみに♪ |
| 22 | 火 | チキンカレーライス☆ | コーンサラダ フルーツしらたま☆ | とりにく たまねぎ りんご キャベツ | 牛乳 こなチーズ | にんじん パセリ たまねぎ りんご キャベツ | しょうが にんにく とうもろこし きゅうり おうとう もも ラフランス みかん レモンかじゅう | こめ むぎ じゃがいも ルウ さとう しらたま | あぶら オリーブゆ | 今月も中学3年生と小学6年生の好きなメニューが登場します！ ★マークを見つけてね。 |
| 23 | 水 | マーボーラーメン☆ | たばやまナムル みかんむしパン | ぶたにく みそ とうふ たまご | 牛乳 チーズ | にんじん にら ほうれんそう もやし | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ オレンジジュース | かたくりこ めん ミックスこ さとう | あぶら ごまあぶら マーマレード | 小：卒業式 |
| 24 | 木 | むぎごはん | かぶのみそしる さばのカレーあげ ごもくにまめ あまなつ | にほし かつおぶし あぶらあげ とうふ さば さつまあげ だいず | 牛乳 こんぶ | かぶのは にんじん | かぶ しょうが れんこん こんにゃく あまなつ | こめ むぎ かたくりこ さとう | あぶら | 甘夏にはビタミンC・クワ酸が多く含まれており、季節の変わり目で体調を崩しやすい春先にピッタリ！ |
| 25 | 金 | 3しょくそぼろどん | ふのみそしる じゃがいもとひじきのもの はっさく | とりにく たまご みそ かつおぶし にほし | 牛乳 ひじき | ほうれんそう こまつな にんじん | しょうが たまねぎ ほししいたけ はっさく | こめ むぎ さとう ふ じゃがいも | あぶら | 新学年になって嬉しいせす、しっかり食べて、毎日元気に過ごしてくださいね。 |

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。



旬の食材～3月(弥生)～

かぶ・キャベツ・しいたけ・セロリ・たまねぎ・なのはな・にら・パセリ・ふきのとう・みつば・わけぎ・わらび
さわら・しらうお・しらす・たい・あさり・かすのこ・はまぐり・わかめ・ひじき
キウイフルーツ・テコボン・はっさく

