

# 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 1群	むぎしつ 2群	からだのちょうしをとのえるもの ビタミン(しょくもつせんい) 3群	4群	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群	ししつ 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 みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	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	○	ワンタンスープ☆ 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 ビーマン 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 ワンタン 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	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 ビーマン	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 きパプリカ ルビー	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！新しくニューでお祝います♪
8	火	★ 中学3年生希望献立 ★ むぎごはん	○	けんちんじる 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 オレンジジュース	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	かたくりこ めん ミックスこ さとう マーメイド	あぶら ごまあぶら	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 さつまあげ	牛乳 チーズ ごさかな	こまつな にんじん きぬさや たまねぎ ごぼう こんにゃく	しめじ だいこん しょうが ほししいたけ	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 ビーマン	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	ウイナー 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 レモンかじゅう とうもろこし グレープフルーツ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	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	ビーマン にんじん パセリ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ	マッシュルーム たまねぎ はくさい キャベツ	ピザきじ かぼちゃボール こめこマカロニ クルトン ゼリーのもと	あぶら ドレッシング	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	牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ 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	しょうが にんにく とうもろこし	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 オレンジジュース	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	かたくりこ めん ミックスこ さとう マーメイド	あぶら ごまあぶら	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 みそ 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 あぶらあげ	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	新学年になってもしっかり嫌いせず、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

