

# 3月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名	主 食	牛乳	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	
					たんぱくしつ	むぎしつ	3群	4群	5群	6群		
1	水	けんちんうどん	けんちんうどん	○	ちくわの2しょくあげ ゆかりあえ きっかみかん	あぶらあげ 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 もやし ゆかり みかん	さといも うどん こむぎこ カレーこ	あぶら ごまあぶら	3月は、1年間の まとめの月です。 献立予定表で1年間を 振り返ってみましょう！
2	木	むぎごはん	むぎごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ マーボーがんも わかめサラダ	ベーコン とうふ たまご ぶたにく がんもどき みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん にら ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	ほししいたけ たまねぎ さとう	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	協力して給食の 準備をする ことができ ましたか？ 
3	金	卒業おめでとう	卒業おめでとう	○	バイキング	ハム たまご かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳 しらす チーズ ひじき さば みそ	にんじん えだまめ たけのこ えのきたけ みつば しょうが ねぎ とうもろこし きゅうり れんこん オレンジ	こめ むぎ さとう パン カスタードクリーム ひながし	ごま あぶら マヨネーズ	3/3は、『桃の節句』 今年度最後の『仲』が 給食の、テーマは 行事食です！ お楽しみに♪ 	
6	月	★お誕生日給食★	★お誕生日給食★	○	★お誕生日給食★	ぶたにく とりにく たまご	牛乳 こなチーズ	トマト にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム とうもろこし	スパゲティ さとう パイ	あぶら バター	3月生まれのみなさん、 お誕生日おめでとう ございます！人気ユー の『P』でお祝います☆
7	火	むぎごはん	むぎごはん	○	春さめスープ ぶた二ういため きりほしだいこんのごまふうみあえ	ハム ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん にら チンゲンツアイ きりほしだいこん	たまねぎ ほししいたけ にんにく もやし キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	正しく食器を置いて いますか？ご飯は左、 汁は右です。正しい 置き方を身に付けましょう。
8	水	★カミカミ給食★	★カミカミ給食★	○	★カミカミ給食★	かつおぶし とりにく とりなんこつ みそ いか ちくわ	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	しめじ だいこん しょうが ほししいたけ	こめ じゅうろっこく かたくりこ さとう	あぶら ごま	毎回の食事、よく 噛んで食べる ことができ ましたか？ 
9	木	★中学3年生希望献立★	★中学3年生希望献立★	○	★中学3年生希望献立★	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ しょうが ほししいたけ キムチ たまねぎ はくさい もやし	こめ むぎ ワントン ゼリーのもと あんにととうふのもと	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 食日より読んでね。
10	金	★卒業おめでとう給食★	★卒業おめでとう給食★	○	★卒業おめでとう給食★	あずき かつおぶし にほし なると たまご さけ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ なのはな こまつな	しめじ みつば とうもろこし いちご	こめ もちこめ かたくりこ さとう ゼリーのもと	ごま マヨネーズ	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。
13	月	あんかけ やきそば	あんかけ やきそば	○	わかめスープ だいがくいも	ぶたにく いか なた うずらたまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンツアイ	たけのこ ほししいたけ えのきたけ	めん かたくりこ さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	中：卒業式 
14	火	なめし	なめし	○	キャベツのみそしる おでん はっさく	かつおぶし にほし とりにく うずらたまご	牛乳 こんぶ はんぺん	だいこんのは こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ こんにゃく だいこん はっさく	こめ むぎ 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
15	水	むぎごはん	むぎごはん	○	じゃがいもわかめのみそしる さわらのこうみやき ぶたにくとだいこんのもの あまなつ	かつおぶし にほし さわら ぶたにく さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん こんにゃく あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	さわらは、「鯖」と 書き、春が旬の魚です。 俳句でも春の季語と なっています。
16	木	ドリア	ドリア	○	やさしいたっぷりトマトスープ カラフルサラダ バナナ	いか えび とりにく あかいんげん しろいんげん いんげんまめ	牛乳 なまクリーム こなチーズ	パセリ にんじん トマト ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ バナナ	こめ むぎ パンこ さつまいも おじゃかもち はちみつ ドレッシング	バター あぶら オリーブゆ	小学6年生は、今日で 小学校で食べる給食も 最後です。みんなで 楽しく食べて くださいね。 
17	金	あんかけ やきそば	あんかけ やきそば	○	わかめスープ だいがくいも	ぶたにく いか なた うずらたまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンツアイ	たけのこ ほししいたけ えのきたけ	めん かたくりこ さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小：卒業式 
21	火	こどもパン	こどもパン	○	クラムチャウダー コロッケ コーンサラダ オレンジ	ベーコン あさり ぶたにく	牛乳 なまクリーム スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ はくさい キャベツ とうもろこし きゅうり オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら バター オリーブゆ	「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつを心をこめて 言うことができましたか？
22	水	かわり ピピンパ	かわり ピピンパ	○	ビーンズスープ フルーツしらたま	ぶたにく とうふ あかいんげん しろいんげん いんげんまめ	牛乳 ひよこまめ	にんじん ほうれんそう チンゲンツアイ	しょうが にんにく しななく もやし たまねぎ もも みかん パイナップル	こめ むぎ さとう カレーこ しらたま	ごまあぶら ごま	苦手な食べ物が少し でも食べられる ようになり ましたか？ 
23	木	むぎごはん	むぎごはん	○	いもにじる あつゆきたまご ごもくにまめ あまなつ	かつおぶし にほし ぶたにく たまご だいす	牛乳 こんぶ あぶらあげ	にんじん	まいたけ ねぎ れんこん こんにゃく あまなつ	こめ むぎ さといも 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！
24	金	カツ カレーライス	カツ カレーライス	○	かむかむサラダ はっさく	とりにく とんかつ	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん きりほしだいこん とうもろこし	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり えだまめ はっさく	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら マヨネーズ	4月！元気に新学年を 迎えられるよう、春休 み中も食事の時間を大切 にしてくださいね。

\*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・デコポン・はっさく

