



# 3月学校給食献立予定表



日	曜日	献立名	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ	
			牛乳	おかず	たんぱく	むき	ビタミン	たんすい	しつ			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	むぎごはん	○	はるさめスープ ぶたこらいため きりほしだいこんのごまふうみあえ グレープフルーツ	ぶたにく ハム かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんにく にんにく きゅうり きりほしだいこん グレープフルーツ	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎ はるさめ ごま さとう	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	金	<b>卒業 おめでとう</b>	○	<b>バイキング</b>	たまご えび ぶたにく わかさぎ ハム かつおぶし こんぶ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんそう スナップエンドウ アスパラガス とうもろこし キャベツ きよみオレソ	れんこん かんぴょう ほししいたけ ねぎ しょうが たけのこ えのきだけ たまねぎ きよみオレソ	こめ むぎ ゆきだるまパン さとう ひながし	あぶら オリーブオイル	3/3は、『桃の節句』 今年度最後の『作りが 給食の、テーマは 行事食です！ お楽しみに♪	
<b>♪ カミカミ 給食 ♪</b>												
5	月	じゅうろっこく ごはん	○	コリコリつくねじる いかのてりやき れんこんのきんぴら ぶどうゼリー	とりにく ぶたにく いか ちくわ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ぶなしめじ だいこん ごぼう しょうが ほししいたけ たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ じゅうろっこまい ぶどうゼリーのもと 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？ 	
6	火	むぎごはん	○	ちゅうかスープ てづくりシュウマイ ちゅうかあえ みかん	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん なら グリーンピース ほうれんそう	りょくとうもやし ぶなしめじ きゅうり たまねぎ しょうが ほししいたけ みかん	こめ むぎ しゅうまいのかわ さとう	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	
<b>♪ おたんじょうび 給食 ♪</b>												
7	水	ココアあげパン	○	トマトスープ タンドリーチキン シーザーサラダ オレンジ	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん セロリ えだまめ トマト ブロッコリー あかピーマン きピーマン	とうもろこし ぶなしめじ キャベツ にんにく しょうが レモン オレンジ	こめ さとう ココア カレー クルトン	あぶら	3月生まれのみなさん、  <b>お誕生日 おめでとう</b>	
<b>★ 中学3年生希望献立 ★</b>												
8	木	ひじきごはん	○	とんじる さけのしおやき カラフルサラダ さくらキラキラゼリー	ぶたにく とらふ かつおぶし みそ さけ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ ブロッコリー あかピーマン きピーマン	ほししいたけ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	こめ むぎ さといも さとう いちごゼリーのもと クールゼリーのもと ピーチゼリーのもと	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。	
9	金	かわりビビンバ	○	わかめとレタスのスー フルーツしらたま	ぶたにく とらふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん レタス みかん パナナ おうとう	しょうが にんにく しなちく ぶなしめじ りょくとうもやし	こめ むぎ さとう カレー しらたま	ごま ごまあぶら	協力して給食の 準備をする ことができ ましたか？ 	
<b>♪ 卒業お祝い給食 ♪</b>												
12	月	おせきはん	○	かきたまじる さわらのごまみそやき なのはなあえ おいわいゼリー	たまご なると さわら みそ かつおぶし にぼし	牛乳 ホイップ	にんじん みつば なのはな こまつな いちご	ぶなしめじ とうもろこし いちご	こめ もちごめ せきはんのもと さとう クールゼリーのもと	ごま	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	火	ちゃんぽん	○	うらがみそぼろ プリン	えび いか かまぼこ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ ごぼう こんにゃく	しょうが たまねぎ りょくとうもやし	ちゃんぽんめん プリンのもと	あぶら ごまあぶら	中学校：卒業式 	
14	水	むぎごはん	○	かぶのみそしる とりにくのくろこしょうやき キャベツのごまあえ	とらふ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ にぼし	牛乳	かぶのは にんじん ほうれんそう	かぶ キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎ さとう	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？ 	
15	木	チキンライス	○	かぼちゃのコンソメスープ ひじきいりサラダ オレンジ	とりにく ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり はくさい キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブオイル	「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？	
16	金	むぎごはん	○	キャベツとあぶらあげのみそし トマトにくじゃが かみかみサラダ	あぶらあげ にぼし みそ かつおぶし ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ トマト ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	新メニュー「トマトにく じゃが」、ちょっぴり イタリアンなにくじゃが です！		
19	月	むぎごはん	○	たいようのめくみじる ぶたにくのしょうがいため しゅんぎくのごまあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ちくわ	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう しゅんぎく	えのきだけ たまねぎ たけのこ しょうが りょくとうもやし	こめ むぎ あぶら	あぶら	6年生も小学校で食べる 給食は最後です！みんな で楽しんで 食べてね！ 	
20	火	ちゃんぽん	○	うらがみそぼろ プリン	えび いか かまぼこ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ ごぼう こんにゃく	しょうが たまねぎ りょくとうもやし	ちゃんぽんめん プリンのもと	あぶら ごまあぶら	小学校：卒業式 	
21	水	<b>春分の日</b>										春分の日、昼と夜の 長さが同じになる季節の 節目です！もうすぐ桜の 季節です！
22	木	むぎごはん	○	かぶとあさりのみそしる たまごやき あいませ オレンジゼリー	あさり とらふ みそ にぼし わかめ かつおぶし あぶらあげ たまご ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん かぶのは ねぎ かぶ だいこん れんこん オレンジジュース	こめ むぎ さとう クールゼリーのもと	あぶら ごま	「あいませ」は、三重県 の郷土料理の一つです！ さて、県所在地を言え るかな？		
23	金	シーフード カレーライス	○	ココロポテトサラダ チーズ	ぶたにく えび いか	牛乳 チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう カレー	あぶら カレールウ	元気に新学期を迎えられ るよう、春休みも食事の 時間を大切に！		

\*つこうにより、こんだてのないよう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・なら・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

