



献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1	金	五目ちらし寿司 沢煮椀 桃とミルクのひなまつりゼリー ひなまつり献立	○ 油揚げ むきえび 卵 鶏肉 生揚げ	○ 飲用牛乳 刻みのり 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	○ にんじん さやいんげん こまつな	○ 干しいたけ かんぴょう れんこん ごぼう たけのこ だいこん ネクター レモン果汁 黄桃缶	○ 米 さとう 手まり麩	○ 油	775 kcal 29.2 g		
4	月	きなこ揚げパン パリパリワンタン入りサラダ ABCマカロニスープ レモンスカッシュゼリー 全校リクエスト給食	○ きな粉 ベーコン 鶏肉	○ 飲用牛乳 粉寒天	○ にんじん パセリ	○ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリ レモン果汁	○ ミルクパン さとう ワンタンの皮 じゃがいも ABCマカロニ	○ 油 ごま油	801 kcal 25.7 g		
5	火	ひじきご飯 サケの焼き漬け きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁	○ 鶏肉 油揚げ さけ 赤みそ 白みそ 大豆	○ 飲用牛乳 ひじき カットわかめ	○ にんじん	○ グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ	○ 米 もち米 さとう はるさめ じゃがいも	○ 油 ごま油	758 kcal 38.7 g		
6	水	焼肉ビビンバ丼 チャプチェ まるごとわかめとキムチのスープ	○ 豚肉 鶏ひき肉 あさり 鶏肉	○ 飲用牛乳 カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ	○ こまつな にんじん ピーマン	○ にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし えのきたけ 白菜キムチ 長ねぎ	○ 米 麦 さとう マロニー	○ ごま油 油 白ごま	867 kcal 35.7 g		
7	木	かけうどん 天ぷら（真鯛・かぼちゃ） れんこんのみそドレサラダ	○ 鶏肉 まだい 白みそ	○ 飲用牛乳	○ にんじん こまつな かぼちゃ	○ 干しいたけ ごぼう 長ねぎ れんこん きゅうり キャベツ ホールコーン	○ 冷凍うどん さとう 小麦粉 片栗粉	○ 油 マヨネーズ(Iy グリア)	777 kcal 29.8 g		
8	金	麦ご飯 昆布の佃煮 切干大根の卵焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁	○ 鶏肉 卵 豚肉 赤みそ 白みそ 大豆	○ 飲用牛乳 刻み昆布 生わかめ	○ にんじん こまつな	○ たまねぎ 切干大根 黄ピーマン きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁 えのきたけ はくさい 長ねぎ	○ 米 麦 さとう	○ 白ごま 油	814 kcal 35.6 g		
9	土	チキンカレーライス じゃこサラダ いちご	○ 鶏肉 レンズまめ	○ 飲用牛乳 ちりめんじゃ こ	○ にんじん トマト缶 こまつな	○ にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ いちご	○ 米 麦 じゃがいも ざらめ 小麦粉 さとう	○ 油 ごま油	894 kcal 33.2 g		
11	月	振替休業日									

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・ 果物	[5群] 穀類・ いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
12	火	高野豆腐のそぼろご飯 サバの南蛮漬け 具沢山みそ汁 デコボン（不知火）	○ 鶏肉 高野豆腐 さば 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン こまつな	長ねぎ だいこん たまねぎ デコボン	米 もち米 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	887 40.2	kcal g	
13	水	ガーリックフランス クラムチャウダー バーベキューチキンサラダ	○ ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ	ソフトフロッパー じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	バター 油	797 34.9	kcal g	
14	木	シーフードピラフ ミネストローネ ヨーグルトブルーベリーソース	○ ベーコン 鶏肉 いか むきえび あさり 豚肉 大豆	牛乳 プレーンヨー グルト	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく グリーンピース セロリ キャベツ ブルーベリー レモン果汁	米 じゃがいも シエルマカロ ニ さとう	油 マーガリン(乳不使用)	878 38.0	kcal g	
15	金	みそラーメン 野菜チップス サイダーボンチ 3年生リクエスト給食	○ 豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン 長ねぎ れんこん ごぼう 黄桃缶 パイナップル みかん缶	冷凍ラーメン さとう じゃがいも	油 ごま油 バター 油	851 34.4	kcal g	
18	月	赤飯 鶏肉のから揚げ 菜の花のからししょうゆ和え すまし汁 お祝い紅白ゼリー 卒業祝い献立	○ ささげ 鶏肉 油揚げ 押し豆腐 ちらしかまぼ こ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	こまつな 菜の花	しょうが キャベツ えのきだけ 長ねぎ いちごピューレ いちご	米 もち米 片栗粉 さとう	黒ごま 油	885 33.2	kcal g	
19	火	卒業式									
20	水	春分の日									
21	木	けんちんうどん シシャモの利久焼き ぼたもち 春のお彼岸(3月17日~23日)	○ 鶏肉 生揚げ あずき	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	冷凍うどん こんにゃく さとう 片栗粉 小麦粉 米 もち米	油 ごま油 白ごま 黒ごま	780 34.5	kcal g	
22	金	手作りウインナーロール 洋風スープ煮込み 生パスタのミートソースソテー	○ 万ツワルト ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豚肉	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン	だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも 生スパゲティ	油 オリーブ油	867 35.2	kcal g	

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

◎3学年:1日(金)・21日(木)・22日(金)は給食はありません。

	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	831	34.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0