



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
				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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品		炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
1	水	豚キムチ丼 ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ 2Bリクエストメニュー	○	豚肉 あさり 赤みそ 焼き竹輪	飲用牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん にら	しょうが たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ レモン果汁 黄桃缶 りんご缶 いちご	米 麦 三温糖 でんぷん 小麦粉 さとう	油 ごま油 白ごま	880	34.2
2	木	スパゲッティミートソース バーベキューチキンサラダ バナナケーキ E組リクエストメニュー	○	レンズまめ 豚ひき肉 あさり 鶏肉 豆乳	飲用牛乳	にんじん カットトマト缶 パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが りんご 長ねぎ バナナ	スパゲッティ さとう 小麦粉 三温糖	油 オリーブ油	892	38.7
3	金	サケの五目ちらし れんこんのきんぴら 菜の花のすまし汁 桃ゼリー 上目の節句 ひなまつり	○	甘塩鮭 卵 豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやえんどう さやいんげん 菜の花	かんぴょう れんこん えのきたけ 長ねぎ ももジュース 黄桃缶	米 さとう つきこんにゃく あられ麩	油 ごま油 白ごま	748	27.8
6	月	カレーライス ごまだれ中華サラダ ミルクかんあんずソース 2Aリクエストメニュー	○	豚肉 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん カットトマト缶	にんにく しょうが セロリ たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし あんず缶 ももジュース	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ	油 白ねりごま	947	34.1
7	火	けんちんうどん 冷しゃぶサラダ スイートポテト 3Aリクエストメニュー	○	鶏肉 油揚げ 豚肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ 黄ピーマン きゅうり もやし キャベツ レモン果汁	冷凍うどん こんにゃく さとう さつまいも はちみつ	油 バター	830	32.6
8	水	ご飯 マカジキの甘酢だれ 五目きんぴら 春雨と肉団子のスープ	○	まかじき 豚肉 鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	長ねぎ ごぼう れんこん しょうが はくさい	米 小麦粉 でんぷん さとう つきこんにゃく はるさめ	油 ごま油 白ごま	759	34.6
9	木	手作りコーンマヨパン ポトフ おかずナポリタン NSベーカリー リクエストメニュー	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト ロースハム	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん プロッコリー カットトマト缶 パセリ	ホールコーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ カリフラワー セロリ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 さとう スパゲッティ 三温糖	バター オリーブ油 マヨネーズ(イ ググア) 油	786	29.1
10	金	わかめご飯 シシャモのから揚げ 野菜のごま和え 豚汁	○	豚肩肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳 生わかめ ししゃも	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 白ごま 油 白ねりごま	752	31.5
13	月	みそラーメン 鶏肉のから揚げ いちご 3Bリクエストメニュー	○	豚ひき肉 豚肉 甘みそ 赤みそ 八丁みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい もやし 長ねぎ いちご	冷凍ラーメン 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 白ねりごま 白ごま	810	39.0
14	火	手作りパン (ホワイトチョコ・いちごジャム) 豆入りトマトシチュー マカロニのカレー炒め NSベーカリー	○	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 鶏ひき肉 レンズまめ 大豆	飲用牛乳	にんじん カットトマト缶	いちごジャム にんにく たまねぎ しょうが セロリ	強力粉 小麦粉 さとう 初作(初作) じゃがいも 三温糖 マカロニ	バター オリーブ油 油	810	26.3
15	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 ギンダラの西京焼き 白菜のおきな漬け みぞれ汁	○	あさり ぎんだら 甘みそ 鶏肉	飲用牛乳 焼きのり 塩昆布	こまつな にんじん みつば	はくさい もやし レモン果汁 だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん		710	29.2
16	木	鯛めし 鶏肉の照り焼き 菜の花の酢みそ和え 沢煮椀 お祝いフルーツゼリー 3年生卒業 お祝い献立	○	まだい 鶏肉 白みそ 生揚げ 豚肉	飲用牛乳 アガー	みつば 菜の花 にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん 干しいたけ た けのこ ごぼう ぶどう 黄桃缶 みかん缶 いちご	米 さとう でんぷん	油	781	37.5
17	金	卒業式									
20	月	豆乳うどん 干草焼き 2色ぼたもち 春のお彼岸 (3/18~3/24)	○	鶏肉 豆乳 鶏ひき肉 卵 あずき きな粉	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	冷凍うどん さとう でんぷん 米 もち米 三温糖	油 白ねりごま 白ごま 黒すりごま	899	39.1
21	火	春 分 の 日									
22	水	ご飯 生揚げとイカのチリソース にらたまスープ りんご	○	豚肉 生揚げ いか あさり 卵	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ えのきたけ りんご	米 三温糖 でんぷん	油 ごま油	795	36.7
23	木	チキンクリームライス コーンサラダ デコボン	○	鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり キャベツ ホールコーン デコボン	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	782	24.3
									3月分 一日あたりの平均	812	33.0
									生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 3年生 (ABE組) : 給食最終日は16日です。
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。