



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		
3	月	五目ちらし寿司 沢煮椀 3色ひなまつりゼリー  ひなまつり献立	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 むきえび かまぼこ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 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	干しいだけ かんぴょう れんこん ごぼう たけのこ だいこん いちごビュール レモン果汁	米 さとう 手まり麩		772 kcal 32.2 g		
4	火	きなこ揚げパン ミルク揚げパン コールスローサラダ 白いんげん豆のトマトシチュー ★人気メニュー★	きな粉 豚肉 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん カットトマト 缶	きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ にんにく しょうが セロリ	ミルクパン さとう アツパパン 粉砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油	809 kcal 28.8 g		
5	水	ごま塩ご飯 アカウオの煮つけ 蒸し鶏と野菜の梅おかか和え 豚汁	あかうお 花かつお 鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	黒ごま ごま油 油	746 kcal 38.9 g		
6	木	豚キムチ丼 もやしとハムのピリ辛和え 肉団子スープ	豚肉 赤みそ コースハム 鶏肉	飲用牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 白菜キムチ 長ねぎ もやし きゅうり 干しいだけ キャベツ	麦 米 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	779 kcal 32.7 g		
7	金	生パスタトマトクリームソース ポテトオムレツ ツナと野菜の和風サラダ	ベーコン 鶏肉 あさり ベーコン 卵 オイルツナ	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム りんごジュース しょうが もやし だいこん きゅうり	小麦粉 じゃがいも さとう	油	744 kcal 39.5 g		
8	土	中華丼 野菜チップス 春のかんきつ食べ比べ (清見・甘夏) 	豚肉 かまぼこ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ たけのこ たまねぎ はくさい れんこん ごぼう 清見 甘夏	米 麦 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 油	758 kcal 28.7 g		
10	月	振替休業日									
11	火	クロックムッシュ ポトフ ハニードレッシングサラダ 世界の料理(フランス)	ボンレスハム ベーコン 豚肉 ワカメ レンズまめ	飲用牛乳 スライスチーズ 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	無塩食パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 油 オリーブ油	776 kcal 38.4 g		

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	水	みそラーメン ジャンボギョウザ サイダーポンチ  全校リクエスト給食 (保健給食委員会)	豚肉 白みそ 赤みそ 鶏肉 大豆	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ホールコーン 長ねぎ キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	冷凍ラーメン さとう ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油 リフトアイ マーガリン (乳不使用)	851 39.1	kcal g	
13	木	麦ご飯 天ぷら(マダイ・ちくわ) れんこんのきんぴら みそ汁 米粉小豆蒸しパン 	まだい 焼き竹輪 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ こしあん ゆで小豆	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん はくさい えのきたけ	米 小麦粉 片栗粉 つきごんにゃく さとう コーンスターチ 米粉	油 ごま油	864 33.0	kcal g	
14	金	パエリア トマトとマカロニのスープ フルーツのホワイトチョコレートかけ 世界の料理(スペイン)	鶏肉 いか あさり ベーコン 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ セロリ りんごジュース キャベツ いちご バナナ	米 小麦 じゃがいも シェルマカロニ ホワイトチョコ コレート	オリーブ油	774 32.5	kcal g	
17	月	カレーライス じゃこサラダ デコポン  ★人気メニュー★	豚肉 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 りんごジュース キャベツ デコポン	米 小麦 じゃがいも 赤ざらめ 小麦粉 さとう	油 ごま油	850 32.0	kcal g	
18	火	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	あずき 鶏むね肉 油揚げ 押し豆腐 ちらしかまぼ こ 調製豆乳	飲用牛乳 粉寒天	こまつな 菜の花	しょうが キャベツ えのきたけ 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	826 35.9	kcal g	
19	水	 卒業式 									
20	木	春分の日									
21	金	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 鶏肉 あずき	飲用牛乳 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 白ごま 黒ごま	753 37.2	kcal g	
24	月	手作りコーンマヨパン ブイヤベース もものヨーグルト和え 	オイルツナ ベーコン あさり いか むきえび	飲用牛乳 スキムミルク プレーンヨー グルト	パセリ にんじん トマト缶	たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく 黄桃缶	強力粉 小麦粉 さとう シェルマカロニ	油 マヨネーズ(伊 グア)	761 33.9	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:3日(月)・21日(金)・24日(月)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	790	34.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0