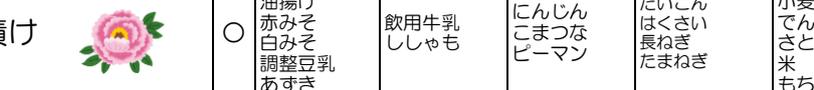




献立表



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
2	月	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 鮭の焼き漬け 蒸し鶏と野菜の梅おかか 豚汁	あさり さげ 花かつお 鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 焼きのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねり梅 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	ごま油 油	762 kcal 42.3 g
3	火	五目ちらし寿司 野菜の煮物 桃のひな祭りゼリー  ひなまつり献立	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 えび かまぼこ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	干しいたけ かんぴょう しょうが ただのこ だいこん 桃ジュース 黄桃缶	米 さとう こんにやく じゃがいも	油	838 kcal 34.8 g
4	水	揚げパン (ココア・抹茶) 豆とあさりのチャウダー ブロッコリーとコーンのサラダ リクエスト給食 (保健給食委員会) 主食1位	うぐいすきな粉 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	さとう ミルクパン 粉砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	802 kcal 29.5 g
5	木	麦ごはん チーズタッカルビ チャプチエ デコボン 世界の料理 (韓国)	鶏肉 赤みそ 鶏ひき肉	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にら にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 無添加白菜キムチ 長ねぎ 干しいたけ デコボン (柑橘)	麦 米 さとう でんぷん マロニー	油 ごま油 白ごま	808 kcal 29.4 g
6	金	きのこの和風スパゲッティ パリパリワンタン入りサラダ 焼きりんご	鶏肉 あさり ハム	飲用牛乳 刻みのり	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご オレンジ	スパゲッティ さとう でんぷん ワンタンの皮 グラニュー糖	油 ごま油 リフトアイ マーガリン (乳不使用)	746 kcal 32.9 g
9	月	クロックムッシュ ポトフ ハニードレッシングサラダ	ハム ベーコン 豚肉 ワカメ レンズまめ	飲用牛乳 ピザ用チーズ 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 もやし	食パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 油 オリーブ油	798 kcal 39.1 g
10	火	中華丼 いもち おかず麻婆春雨 春の柑橘食べ比べ 	豚肉 豚もも肉 かまぼこ 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ ただのこ たまねぎ はくさい きくらげ はるみ (柑橘) きよみ (柑橘)	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま油	862 kcal 30.1 g
11	水	麦ごはん ちりめん昆布ふりかけ さばの香味焼き 五目きんぴら みそ汁	糸削り さば 焼き竹輪 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも	白ごま ごま油 油	792 kcal 38.2 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	木	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツのヨーグルト和え 全校リクエスト給食 (保健給食委員会)	○ 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	○ 飲用牛乳 あおのり プレーンヨー グルト	○ にんじん こまつな	○ 干しいだけ たまねぎ 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	○ うどん さとう 小麦粉 でんぷん	○ 油	801 34.2	kcal g	
13	金	パエリア ピスト(スペイン風野菜煮込み) スイートポテト 世界の料理(スペイン)	○ 鶏肉 いか あさり ベーコン ハム ひよこめ	○ 飲用牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	○ 赤ピーマン ピーマン トマト缶 赤パプリカ	○ にんにく たまねぎ ぶなしめじ 黄パプリカ	○ 米 麦 じゃがいも マカロニ さつまいも さとう	○ オリーブ油 油 バター	834 31.1	kcal g	
16	月	あんかけラーメン 鶏肉のから揚げ レモンスカッシュゼリー 3年リクエスト給食 (保健給食委員会)	○ 豚肉 あさり 鶏肉	○ 飲用牛乳 粉寒天	○ にんじん チンゲンサイ	○ にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ ただのこ キャベツ もやし レモン果汁	○ 冷凍ラーメン さとう でんぷん	○ 油 ごま油	803 39.4	kcal g	
17	火	チキンカレーライス ツナサラダ デコポン ★人気メニュー★	○ 鶏肉 レンズまめ ツナ ツナ水煮	○ 飲用牛乳	○ にんじん トマト缶 こまつな	○ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし デコポン(柑 橘)	○ 米 麦 じゃがいも 赤ざらめ 小麦粉 さとう	○ 油	865 29.4	kcal g	
18	水	赤飯 松風焼き 菜の花のからししょうゆ和え すまし汁 お祝い紅白寒天 卒業祝い献立	○ あすき 鶏肉 押し豆腐 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ 白あん	○ 飲用牛乳 粉寒天	○ にんじん こまつな 菜の花	○ たまねぎ 干しいだけ しょうが キャベツ もやし だいこん ただのこ 長ねぎ いちごビューし いちご	○ 米 もち米 さとう パン粉	○ 黒ごま 白ごま	831 33.4	kcal g	
19	水	 卒 業 式									
20	木	 春 分 の 日									
23	月	豆乳うどん ししゃもの南蛮漬け ぼたもち 春のお彼岸(3月17日~23日)	○ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 調整豆乳 あすき	○ 飲用牛乳 ししゃも	○ にんじん こまつな ピーマン	○ だいこん はくさい 長ねぎ たまねぎ	○ うどん 小麦粉 でんぷん さとう 米 もち米	○ 油 ごま油	861 37.6	kcal g	
24	火	手作りコーンマヨパン ブイヤベース チキンサラダ	○ ハム ベーコン あさり いか えび 鶏肉	○ 飲用牛乳 スキムミルク ビザ用チーズ	○ パセリ にんじん トマト缶 こまつな	○ たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ レモン果汁 しょうが 長ねぎ	○ 強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも シエルマカロ ニ 三温糖	○ 油 マヨネーズ(ツ ゲケ)	768 38.1	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:23日(月)・24日(火)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	811	34.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0