

# 3月の献立予定表

日 曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
3月	ごはん (大豆とじゃこの甘辛煮)	○	だし入り卵焼き・野菜の甘酢かけ・みそ汁	777	33.5	牛乳・大豆・ちりめんじゃこ・鶏肉・卵・油揚げ・わかめ・白みそ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・もやし・キャベツ・かぶ	米・麦・油・でんぷん・さとう・ごま
4火	麦ごはん	○	魚の照り焼き・肉じゃが・けんちん汁	764	36.5	牛乳・めかじき・豚肉・鶏肉・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・麦・さとう・でんぷん・油・しらたき・じゃがいも・さといも
5水	ガーリックトースト	○	シーフードシチュー・パンプキンサラダ	721	31.5	牛乳・ベーコン・スキムミルク・ベビーホタテ・えび・いか・あさり	にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
6木	ドリア	○	海藻サラダ・オレンジ 	817	32.1	牛乳・鶏肉・えび・ピザチーズ・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム缶・にんじん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・バター・油・小麦粉・はちみつ
7金	麻婆ライス	○	糸寒天サラダ・りんご 	787	34.1	牛乳・豚肉・豚レバー・赤みそ・豆腐・糸寒天	しょうが・にんにく・たけのこ缶・にんじん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり・トウモロコシ・りんご	米・麦・油・さとう・でんぷん
10月	かてめし	○	ししゃものカレー揚げ・ひつつみ汁	755	28.9	牛乳・昆布・油揚げ・高野豆腐・ししゃも・鶏肉・さつま揚げ・赤みそ・白みそ	切り干しだいこん・にんじん・こまつな・しょうが・だいこん・干しいたけ	米・もち米・さとう・こんにゃく・油・でんぷん・米粉・白玉粉・小麦粉
11火	麦ごはん	○	厚揚げのキムチ炒め・バンサンスー	796	33.1	牛乳・豚肉・あさり・生揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ缶・はくさい・キムチ・ねぎ・ら・キャベツ・きゅうり	米・麦・油・さとう・でんぷん・はるさめ
12水	五目焼きそば	○	白菜のさっぱり漬け ニューナイドウフ	746	30.6	牛乳・豚肉・えび・粉寒天・スキムミルク	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ缶・キャベツ・もやし・ら・はくさい・こまつな・パイン缶・みかん缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん
13木	パエリア	○	スペイン風オムレツ・ひじきのツナサラダ	764	34.7	牛乳・鶏肉・いか・えび・あさり・ベーコン・卵・ひじき・ツナ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム缶・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・レモン	米・麦・バター・油・じゃがいも・さとう
14金	黒砂糖パン	○	ハンバーグステーキ・粉ふきいも レンズ豆の野菜スープ	734	36.4	牛乳・豚肉・牛肉・卵・ベーコン・レンズ豆	たまねぎ・にんじん・しょうが・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・こまつな	パン・パン粉・さとう・じゃがいも・油
17月	ビーフストロガノフ	○	シーフードサラダ・いちご 	760	27.4	牛乳・牛肉・いか・えび	にんにく・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・にんじん・ホールトマト・キャベツ・こまつな・黄ピーマン・いちご	米・麦・バター・油・さとう・小麦粉
18火	卒業祝い献立 赤飯・  韓国風魚のつけ焼き・いりどり・むらくも汁			856	41.6	牛乳・ささげ・ぶり・鶏肉・豆腐・卵	にんにく・にんじん・ごぼう・たけのこ缶・こまつな	米・もち米・ごま・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん
19水	卒業式	卒業おめでとう 						
20木	春分の日							
21金	セサミトースト	○	ポークビーンズ・デコポン 	749	32.9	牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム缶・デコポン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉
24月	ごま風味うどん	○	磯香あえ・フライドポテト	753	29.5	牛乳・鶏肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・きざみのり	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ缶・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし	冷凍うどん・油・ごま・じゃがいも

※この献立は都合により変更する場合があります。

**3月3日**  
◆ひなまつり◆  
  
はまぐりの潮汁 ひしもち

**3月20日ごろ**  
◆春分の日(春のお彼岸)◆  
  
ほたもち

**桜開花のころ**  
◆お花見◆  
  
花見団子 行楽弁当

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

**ご卒業おめでとうございます!**  
