



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1献立 - Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん		<b>節分(2日)</b> いわしのかぼ焼き 五目豆 みぞれ汁	いわし、大豆、鶏肉、油揚げ	牛乳、飲用、角切昆布	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、しめじ、だいこん	米、でんぷん、米粉、上白糖、こんにやく	油	798 kcal 35 g 2.5 g
4	火	ターメリックライス 根菜のスープカレー		<b>ガールバンモーのサラダ</b> (かんぼろぞー) みかん	豚肉、ひよこ豆	牛乳、飲用	にんじん、ホールトマト、さやいんげん	れんこん、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、みかん	米、米粒麦、さつまいも、はちみつ	バター、油、オリーブ油	733 kcal 22 g 2.6 g
5	水	メーフルトースト		<b>カナダの味巡り</b> サーモンシチュー キャベツのサラダ	ベーコン、鶏肉、生鮭	牛乳、飲用、牛乳調理用、スキムミルク、生クリーム	にんじん、ほうれんそう	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン	無塩食パン、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	バター、油	796 kcal 32 g 2.5 g
6	木	小松菜ふりかけ ごはん		ひじき入りたまご焼き ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ、鶏ひき肉、たまご、赤みそ、白みそ	牛乳、飲用、芽ひじき、生わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、はくさい、もやし	米、米粒麦、上白糖、じゃがいも	ごま油、白ごま、ゴマペースト	753 kcal 31 g 2.8 g
7	金	シーフード スパゲティ		オニオンドレッシングサラダ いずのはるみ	豚ひき肉、豚レバーチップ、えび、ツナ、あさり	牛乳、飲用	にんじん、ホールトマト、ピーマン	セロリ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いずのはるみ	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、上白糖	油	765 kcal 35 g 2.8 g
10	月	<b>ガパオライス</b>		カリカリ油揚げのサラダ ネーブルオレンジ	たまご、鶏ひき肉、大豆、油揚げ	牛乳、飲用	赤ピーマン、バジル、ピーマン、こまつな、にんじん	にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ネーブルオレンジ	米、米粒麦、上白糖、でんぷん	油、白ごま、ごま油	726 kcal 30 g 2.1 g
11	火	建国記念の日									
12	水	豆乳きなこ トースト		<b>2月の給食目標 豆を食べよう</b> 千キンビーンズ じゃがいものハニーサラダ	きな粉、豆乳、鶏肉、いんげんまめ	スキムミルク、牛乳、飲用、粉チーズ	にんじん	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ	無塩食パン、上白糖、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	バター、油	777 kcal 31 g 2.2 g
13	木	麦ごはん		さばのピリ辛焼き 白菜のさっぱり漬け 豚汁	さば、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、飲用	こまつな、にんじん	はくさい、しょうが、だいこん	米、押麦、三温糖、でんぷん、じゃがいも	白ごま、油、ごま油	748 kcal 35 g 2.5 g
14	金	<b>みそラーメン</b>		ポテトの香味あえ 米粉のマーブルケーキ	豚中肉、赤みそ、白いんげんペースト	牛乳、飲用、あおのり	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさい、もやし	食塩ゼロラーメン、じゃがいも、米粉、上白糖	油、ごま油、白ごま	719 kcal 27 g 3.6 g
17	月	カルシウム強化献立 五目ごはん		<b>ゴマししゃも</b> きのこのかきたま汁	鶏肉、油揚げ、たまご	牛乳、飲用、ししゃも	にんじん、さやいんげん、こまつな	たけのこ水煮、干しいたけ、えのきだけ、しめじ	米、上白糖、しらたき、米粉、小麦粉、でんぷん	油、白ごま、黒ごま	778 kcal 31 g 3.5 g
18	火	骨太チャーハン		中華風白菜スープ みかん杏仁豆腐	豚肉、たまご	芽ひじき、ちりめんじゃこ、小町えび、牛乳、飲用、粉寒天、牛乳、調理用、スキムミルク	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし、みかん缶	米、米粒麦、でんぷん、上白糖	油、ごま油、ごま	717 kcal 28 g 3.2 g
19	水	黒砂糖パン		魚のハーブ焼き しらすガーリックポテト かぼちゃのポターージュ	めかじき、ベーコン、鶏肉	牛乳、飲用、しらす干し、牛乳、調理用、スキムミルク、生クリーム	パセリ、にんじん、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ	黒砂糖パン、じゃがいも、小麦粉	オリーブ油、油	738 kcal 37 g 3.1 g
20	木	練りごま豆乳担々麺		コーン入り和風サラダ 甘平	豆乳、白みそ、赤みそ、豚ひき肉、豚レバーチップ	牛乳、飲用	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ホールコーン、甘平	むし中華めん、上白糖	ゴマペースト、ごま油、油	725 kcal 31 g 3.5 g
21	金	卵とじ丼		田舎汁 ハウスせとか	鶏肉、凍り豆腐、たまご、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳、飲用	こまつな、にんじん	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、ハウスせとか	米、米粒麦、上白糖、じゃがいも	油、ごま油	797 kcal 36 g 3.4 g
24	月	休日									
25	火	マーボー丼		青菜と糸寒天の和え物 いちご	豚ひき肉、豚レバーチップ、赤みそ、豆腐、糸割り	牛乳、飲用、耐熱糸寒天	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、もやし、いちご	米、米粒麦、上白糖、でんぷん	油	722 kcal 34 g 2.9 g
26	水	ポロネーゼ		ひじきのツナサラダ <b>アロエ入りフルーツカクテル</b>	豚ひき肉、豚レバーチップ、ツナ	粉チーズ、牛乳、飲用、芽ひじき	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、レモン、りんご缶、みかん缶、アロエ缶	スパゲティ、上白糖	油	745 kcal 31 g 3 g
27	木	期末考査 給食なし									
28	金	期末考査 給食なし									



### 3年生リクエスト給食アンケート結果

ランクインした献立は**この字体**です。  
3月にもリクエスト給食を提供します。

★都合により、献立が変更になる場合があります。

	3学年	1組	2組	3組	4組	5組
<b>No.1</b>	フルーツポンチ	揚げパン	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	ガパオライス
<b>No.2</b>	揚げパン	フルーツポンチ	ヤンニョムチキン	ヤンニョムチキン	揚げパン	ヤンニョムチキン
<b>No.3</b>	ヤンニョムチキン	ラーメン	揚げパン ハニーサラダ	揚げパン	ヤンニョムチキン	トマト味のシチュー