



日 曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1食分 - 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		節分(2日) 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,こんにゃく	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		ガールバンモーのサラダ (がんばんもー) 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,オリブ油	733 kcal 22 g 2.6 g	
5 水	カナダの味巡り メーフルトースト		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	ガパオライス		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	2月の給食目標 豆を食べよう 豆乳きなこトースト		チキンビーンズ 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	みそラーメン		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,いら	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		ゴマししゃも 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,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 アロエ入りフルーツカクテル	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
No.1	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
No.2	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
No.3	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