

日 曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)	
3 月	ひなまつり寿司 ひなまつり献立	牛乳	小魚のごまからめ きのこのすまし汁 ひなまつりゼリー	牛にゅう とり肉 油あげ たまご きびなご とうふ かまぼこ 粉寒天 豆にゅう	米 さとう 油 白ごま でんぶん	にんじん 干しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう さやえんどう えのきたけ ぶなしめじ こまつな いちご	568 24.7
4 火	タンタン麺	牛乳	青のりビーンズポテト テコボン	牛にゅう ぶた肉 みそ 大豆 あおのり	中かめん 油 ごま油 ねりごま 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ キャベツ もやし 千ゲンサイ テコボン	620 27.1
5 水	焼きチーズ カレーパン	牛乳	だいこんサラダ(ごまだれ) 野菜スープ	牛にゅう ぶた肉 チーズ	ミルクパン 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	セロリ にんにく たまねぎ ホールトマト キャベツ にんじん とうもろこし こまつな だいこん きゅうり	577 25.0
6 木	麦入りごはん	牛乳	魚の西京みそ焼き くーぶいちー 呉汁	牛にゅう さけ みそ ぶた肉 生切りこんぶ 油あげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	633 29.3
7 金	中華丼 中華丼	牛乳	かりかりサラダ 中華風コーンスープ	牛にゅう ぶた肉 いか えび ぼたて ベーコン たまご	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 たまねぎ とうもろこし グリーンコーン	616 28.7
10 月	だいこんめし	牛乳	すいとん むしさつまいも	牛にゅう とり肉	米 麦 白玉粉 小麦粉 さつまいも	だいこん だいこん葉 しょうが にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	566 28.7
11 火	しっぽくうどん 郷土料理	牛乳	さつまいもの天ぷら ちくわの磯辺あげ きよみ	牛にゅう とり肉 油あげ さつまあげ ちくわ あおのり	うどん さといも 油 さつまいも 小麦粉	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな きよみ	608 24.6
12 水	ココア フレンチトースト	牛乳	ごまだれサラダ ビーフシチュー	牛にゅう たまご 牛肉	食パン バター さとう 白ごま ごま油 油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト フロッキー マッシュルーム	588 24.7
13 木	麦入りごはん	牛乳	サバのスパイシー焼き チャプチェ たまごとわかめのスープ	牛にゅう さば ぶた肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 はるさめ 白ごま でんぶん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ はくさいキムチ にんじん こまつな たまねぎ	645 29.8
14 金	フィッシュライス	牛乳	レンズ豆のカレースープ おとうふ焼きドーナツ	牛にゅう ベーコン もうかさめ ぶた肉 レンズ豆 とうふ	米 油 でんぶん じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん ビーマン セロリ キャベツ こまつな	600 21.5
17 月	リクエスト&セレクト セレクトあげパン 6年生セレクト給食	牛乳	菜の花入りオムレツ シーフードこめこシチュー	牛にゅう きなこ ベーコン たまご 生クリーム 豆にゅう いか ぼたて えび	米粉パン さとう バター 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん なばな セロリ パセリ	688 32.9
18 火	マーボー焼きそば 6年生セレクト給食	牛乳	もやしのコチュジャンあえ カルピスフルーツポンチ	牛にゅう ぶた肉 みそ とうふ カルピス	おし中かめん 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 もも缶	591 25.0
19 水	チキンカレーライス 6年生セレクト給食	牛乳	海藻サラダ せとか	牛にゅう とり肉 海藻ミックス	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり せとか	651 18.5
20 木	春分の日						
21 金	赤飯 卒業・進級お祝い	牛乳	とん肉のからあげ ごまあえ すまし汁 フルーツゼリー	牛にゅう ささげ とん肉 とうふ かまぼこ わかめ 粉寒天	米 もち米 油 黒ごま 白ごま でんぶん 小麦粉 さとう	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ レモン汁 みかん缶 もも缶	639 25.9

\* 献立は都合により変更する場合があります。

## いろいろなかんきつ類のくだもの

3月は3種類の  
かんきつ類の  
くだものが  
出るよ!

