

| 日 | 献立(牛乳が毎日付きます) | 血や肉になる食品 (あか) | 熱や力の元になる食品 (きいろ) | 体の調子を整える食品 (みどり) | エネルギー たんぱく質 脂質 | |
|-----|--|---|------------------------------------|---|---|------------------------------|
| 3月 | 【上巳の節句(ひな祭り)】 うなぎのちらし寿司 花麩と豆腐のすまし汁 白桃ゼリー | たまご うなぎ(かば焼き) 桜でんぶ とり肉 豆腐 | 飲用牛乳 粉寒天 | 米 さとう 焼きふ | 油 にんじん さやえんどう こまつな 干しいたけ かんぴょう たまねぎ ピーチネクター 白桃缶 ナタデココ | 566 kcal 23.6 g 18.1 g |
| 4火 | 【卒業を祝う会】 赤飯 真鯛の西京焼き 土佐和え 祝いかまぼこのかきたま汁 | ささげ マダイ 西京みそ かつお節 豆腐 かまぼこ たまご | 飲用牛乳 わかめ | 米 もち米 かたくり粉 | 黒ごま ごま油 にんじん しょうが キャベツ もやし えのきたけ ねぎ | 565 kcal 29.1 g 19.4 g |
| 5水 | 担々うどん ベーコンポテト春巻き もやしとわかめのナムル | ぶた肉 ベーコン | 飲用牛乳 ダイスチーズ わかめ | 三温糖 うどん 春巻きの皮 じゃがいも さとう | ごま油 ねりごま 油 白ごま エッグケアマヨネーズ にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ コーン缶 | 663 kcal 22.7 g 30.5 g |
| 6木 | 照り焼きピザサンド 春キャベツとお豆のポトフ 天草オレンジ | とり肉 ベーコン ぶた肉 ウインナー ひよこ豆 | 飲用牛乳 ピザチーズ | 米粉パン 赤ざらめ 水あめ じゃがいも | 油 エッグケアマヨネーズ にんじん たまねぎ コーン缶 セロリ キャベツ オレンジ | 603 kcal 25.1 g 29.9 g |
| 7金 | 【平和集会(3月10日東京大空襲)】 さつまいもごはん ししゃものごま焼き すいとん汁 | とり肉 油揚げ | 飲用牛乳 ししゃも | 米 さつまいも 白玉粉 小麦粉 | エッグケアマヨネーズ 白ごま ごま油 にんじん こまつな しょうが だいこん 干しいたけ | 612 kcal 22.7 g 21.6 g |
| 10月 | たらこときのこの豆乳クリームスパゲティ じゃがいものハニーサラダ いちご | ベーコン 調製豆乳 たらこ からしめんたいこ | 飲用牛乳 生クリーム | スパゲティ 小麦粉 じゃがいも はちみつ | オリーブ油 油 バター にんじん セロリ たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ いちご | 635 kcal 26.2 g 27.6 g |
| 11火 | ごはん めかじきの塩こうじ焼き おひたし 切り昆布と油揚げのみそ汁 | メカジキ かつお節 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ 油揚げ | 飲用牛乳 こんぶ | 米 塩麴 | にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ | 581 kcal 28.4 g 19.0 g |
| 12水 | わかめごはん 小魚の磯辺揚げ 甘酢和え とりじゃが | とり肉 | 飲用牛乳 わかめご飯の素 チカ あおのり | 米 小麦粉 かたくり粉 さとう しらたき じゃがいも | 油 白ごま ごま油 にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし たまねぎ | 566 kcal 20.1 g 17.3 g |
| 13木 | スイートポテトサンド こまつなの豆乳米粉シチュー にんじンドレッシングサラダ | ベーコン とり肉 ひよこ豆 調製豆乳 ツナ缶 | 飲用牛乳 調理用牛乳 | 国産小麦粉パン さつまいも 三温糖 じゃがいも 米粉 はちみつ | バター 油 にんじん こまつな セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン缶 | 586 kcal 23.4 g 21.4 g |
| 14金 | 玉子とじ牛丼 ほうれんそうとえのきのおひたし マスクメロン | 牛肉 たまご かつお節 | 飲用牛乳 | 米 赤ざらめ さとう | にんじん 葉ねぎ ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ メロン | 558 kcal 23.0 g 15.3 g |
| 17月 | 五目わかめラーメン ダブルポテトビーンズ サイダー入りフルーツポンチ | ぶた肉 なると ひよこ豆 | 飲用牛乳 わかめ あおのり | 中華めん じゃがいも さつまいも さとう | 油 にんじん しょうが にんにく たまねぎ めんま 干しいたけ コーン缶 もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 | 581 kcal 20.6 g 18.8 g |
| 18火 | 【6年2組★リクエストメニュー】 コーンピラフ コールスローサラダ いちごのカップショートケーキ | ベーコン とり肉 | 飲用牛乳 調理用牛乳 ホイップクリーム (植物性) | 米 はちみつ さとう ホットケーキミックス | オリーブ油 油 バター にんじん たまねぎ コーン缶 マッシュルーム えだまめ キャベツ いちご | 657 kcal 18.9 g 26.6 g |
| 19水 | 【春分の日(3月20日)】 菜の花風ごはん 東京ビーフと桜麩のすき煮 菜の花とツナのごまみそ和え | たまご 牛肉 焼き豆腐 ツナ缶 赤みそ | 飲用牛乳 | 米 しらたき 赤ざらめ 生ふ 三温糖 | 油 ゴマペースト ごま油 菜飯の素 にんじん こまつな なばな たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ コーン缶 キャベツ | 622 kcal 25.8 g 20.7 g |
| 21金 | 【6年1組★リクエストメニュー】 カレーライス えびフライ 紅白サラダ ミルク(ココアorいちご ※セレクト) | ぶた肉 えび ツナ缶 | 飲用牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも チャツネ パン粉 はちみつ ミルク | 油 バター にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ だいこん | 719 kcal 25.3 g 24.7 g |

3月の給食は...
食べ物に感謝! キャンペーン!

ありがとう

★ランチョンマットは毎日忘れずに持ってきてください★
食べこぼしで机が汚れるのを防ぐ! トレーのすべり止めになる!
「勉強の時間」から「食事の時間」へ気持ちを切り替えられる!

来年度もおたのしみに!