



3月の献立予定表

給食目標：感謝して食べましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 食塩相当量
2	月	○	キムチチャーハン	じゃこと海そうのサラダ ♡スイートポテト	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ かいそうミックス 豆乳	米 ごま油 油 ごま さつまいも 砂糖 はちみつ 豆乳クリームバター	はくさいキムチ えのきたけ ピーマン 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	678 kcal 2.4 g
			ひなまつり給食					
3	火	○	あなごのちらしずし	ごまみそ和え すまし汁 ももゼリー	牛乳 油揚げ あなごのり みそ 粉寒天	米 砂糖 ごま ぶ	にんじん しいたけ かんぴょう こまつな もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ ネクター	553 kcal 2.2 g
4	水	○	ごはん	たまごやき 生揚げと野菜のもの からし和え	牛乳 たまご とり肉 生揚げ	米 油 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ グリンピース もやし はくさい こまつな	675 kcal 2.6 g
5	木	○	えびクリームライス	♡ポテトサラダ ♡フルーツパンチ	牛乳 とり肉 えび	米 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン きゅうり とうもろこし レモン みかん パイン もも	661 kcal 2.2 g
6	金	○	カレーツナコッパ	ポテトポタージュ フライビーンズサラダ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豆乳 生クリーム 大豆	無塩パン 小麦粉 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	619 kcal 2.4 g
9	月	○	牛丼	わかたま汁 くだもの	牛乳 ぎゅう肉 豆腐 たまご わかめ 花かつお	米 油 しらたき 砂糖 でんぷん	しょうが たまねぎ 長ねぎ りんご	630 kcal 1.8 g
10	火	○	ごはん	さかなのてりやき 白菜のおかかあえ 呉汁	牛乳 オキメダイ かつお節 生揚げ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも	しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	554 kcal 2.0 g
11	水	○	♡きなこ揚げパン	♡ABCスーフ ハニービーンズサラダ くだもの	牛乳 きな粉 ベーコン ぶた肉 大豆	ミルクパン 砂糖 マカロニ 油 はちみつ	にんじん たまねぎ セロリー ぶなしめじ こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり せとか	576 kcal 2.5 g
12	木	○	♡ミートソーススパゲティ	いかのガーリックサラダ ♡ココアマフィン	牛乳 ぶた肉 大豆 いか 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 はちみつ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	675 kcal 2.5 g
13	金	○	ごはん	さかなのしちみやき ごますあえ かきたま汁	牛乳 むつ 豆腐 たまご かつお節	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが キャベツ にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ	574 kcal 2.0 g
			郷土料理給食《鳥取県》					
16	月	○	大山おこわ	ししゃものサラサ揚げ アーモンドあえ むらくも汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 たまご	米 もち米 砂糖 小麦粉 でんぷん アーモンド	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ しょうが こまつな キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ	569 kcal 2.9 g
17	火	○	♡みそラーメン	♡野菜チップス くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ もやし とうもろこし にら かぼちゃ れんこん デコボン	548 kcal 2.0 g
			世界の料理《韓国》					
18	水	○	キンパ風ませごはん	タッコムタン風たまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 のり たまご とり肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん はちみつ	たくあん にんにく しょうが もやし こまつな にんじん 長ねぎ たまねぎ もも みかん パイン	602 kcal 2.4 g
19	木	○	ガーリックフランス	いんげん豆のクリーム煮 じゃことアーモンドのサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげんまめ 豆乳 生クリーム ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン バター じゃがいも 油 小麦粉 アーモンド 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	578 kcal 2.6 g
23	月	○	クロワッサン	フライドチキン オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ くだもの	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	クロワッサン 小麦粉 米粉 油 砂糖 マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ セロリー にんじん トマト いちご	634 kcal 2.3 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

♡マークは6年生リクエストメニュー 卒業間際の6年生にもう一度食べたいメニューを聞きました。投票数の多かったメニューを給食に出します♪

<給食メモ>

★3日(火)ひなまつり給食 3日ひなまつりに合わせて、ちらしずしとももゼリーを出します。おいしく食べて、1年の健康を願いましょう。

★16日(月)郷土料理給食《鳥取県》「大山おこわ」は地鶏「大山鶏」を使った郷土料理です。地鶏は使いませんが、給食で再現します。

★18日(水)世界の料理給食《韓国》「キンパ」は巻きずし、「タッコムタン」は伝統的な鶏肉の煮込みスープです。どんな味でしょう。お楽しみに。

