

# 3月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
3月		ココアパン	えびポテトグラタン 野菜スープ	清見 オレンジ	ベーコン えび ウインナー 粉チーズ	パン マカロニ じゃが芋 小麦粉 バター 油 パン粉	小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ 清見オレンジ	729 kcal 32 g 25 g
4火		ちらし寿司	焼きししゃも 辛子和え すまし汁	もも ゼリー	たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 のり ししゃも 寒天	米 砂糖 花ふ 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん さやいんげん かんぴょう キャベツ もやし 長ネギ ネクター もも缶	707 kcal 31 g 23 g
5水		ごはん	イカのかりんとうがらめ おろし和え さつま汁		大豆 いか 油揚げ 鶏肉 みそ	米 米粉 こんにゃく 砂糖 さつま芋 油	にんじん 生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ネギ	795 kcal 35 g 21 g
6木		札幌みそ ラーメン	スパイシービーンズ ポテト	デコボン	豚肉 みそ 大豆	中華麺 米粉 じゃが芋 ゴマ ごま油 油	にんじん にら 長ネギ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ コーン デコボン	746 kcal 29 g 25 g
7金		ごはん	さばの西京焼き のり ごま酢和え むらくも汁		さば みそ たまご 豆腐 のり わかめ	米 砂糖 片栗粉 ゴマ	小松菜 にんじん 生姜 もやし 長ネギ 白菜	759 kcal 38 g 27 g
10月		ドラカレー	ひじきとツナのサラダ	ミルクティー ゼリー	豚レバー 豚肉 芽ひじき ツナ 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ レモン キャベツ コーン	821 kcal 29 g 29 g
11火		ゆかり ご飯	あんかけ卵焼き アーモンド和え 春野菜のみそ汁		たまご 鶏肉 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 アーモンド 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 えのき キャベツ もやし	727 kcal 29 g 22 g
12水		フレンチ トースト	ポークビーンズ 小えびのサラダ		たまご てぼ豆 大豆 豚肉 えび	パン 砂糖 じゃが芋 油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	712 kcal 35 g 26 g
13木		メキシカン ライス	たまごスープ	ガトー ショコラ &いちご	ウインナー 鶏肉 いか たまご 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 バター チョコレート	小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン えのき キャベツ いちご	799 kcal 31 g 29 g
14金		和風きのこ おろしスパ	揚げ芋サラダ	フルーツ パンチ	ベーコン 鶏肉 ツナ のり	スパゲッティ じゃが芋 砂糖 油	水菜 にんじん にんにく えのき もやし ぶなしめじ エリンギ 大根 キャベツ みかん缶 もも缶 パイン缶	741 kcal 28 g 26 g
17月		きな粉 揚げパン	焼肉サラダ ワントンスープ		きな粉 豚肉 鶏肉	パン 砂糖 ワンタン 油 ごま油	小松菜 にんじん にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 長ネギ	719 kcal 29 g 29 g
18火		お赤飯	唐揚げ&えびフライ 小松菜の和え物 かきたま汁		鶏肉 えび たまご なんと 豆腐	アルファ化米 砂糖 小麦粉 片栗粉 ゴマ パン粉 油	小松菜 にんじん 生姜 にんにく キャベツ もやし	800 kcal 34 g 25 g
21金		わかめ ご飯	肉豆腐 じゃこ入りおひたし		豆腐 豚肉 ちりめん わかめ	米 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ	717 kcal 31 g 23 g
24月		練乳きな粉 サンド	白菜のクリーム煮 わかめとツナのサラダ		きな粉 ベーコン 鶏肉 豆乳 ツナ わかめ 練乳	パン 砂糖 小麦粉 バター 油 ゴマ ごま油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし	771 kcal 31 g 35 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。  
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

## ～3月 給食行事予定～

- 4（火） ひな祭りの行事食です。
- 18（火） 3年生の卒業をお祝いして「お赤飯」です。

## ～3年生 リクエスト給食～

3年生に、主食・デザートのリクエストをしてもらいました。  
小中学校と9年間食べてきてくれた給食も、3月の給食11回で最後となります。卒業のお祝いとして、リクエストしてくれた上位の給食を3月に実施します。最後まで、楽しく味わって食べてほしいと思います。

### 主食部門

- 1 みそラーメン
- 2 揚げパン

### デザート部門

- 1 フルーツパンチ
- 2 ガトーショコラ