

3月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	☺デコボンの日(1日)☺									
	クッパ	○	豚肉, 鶏卵		人参 ほうれん草	長ねぎ, 干し椎茸 しめじ	精白米 米粒麦 でん粉	油	804 kcal 31.5 g	
	豚キムチ炒め		豚肉		人参, なら	しょうが, にんにく 玉ねぎ, 白菜, もやし キムチ デコボン		油		
デコボン										
3火	鯉ひな祭り鯉									
	鯛めし	○	たい		こねぎ		精白米		750 kcal 28.4 g	
	ちくわのふくさ揚げ		ちくわ	チーズ	しそ		春巻きの皮 薄力粉 三温糖	油		
	和風サラダ				水菜 赤ピーマン	大根, 黄ピーマン	三温糖	ごま油 白ごま		
	ひなまつりすまし汁				人参 小松菜	長ねぎ, えのき	手まり麩			
桃ゼリー			寒天		桃ジュース	上白糖				
4水	ごはん						精白米		747 kcal 31.2 g	
	豆腐ハンバーグ トマトソース	○	豚肉, 豆腐 豆乳, 鶏卵			玉ねぎ, しめじ	パン粉 三温糖	油		
	ブロッコリーソテー		ベーコン		ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 黄ピーマン		油		
ポパイスープ		豚肉		ほうれん草	玉ねぎ		油			
5木	愛知県の郷土料理									
	みそ煮込みうどん	○	鶏肉, みそ 油揚げ		人参 小松菜	長ねぎ, 玉ねぎ 干し椎茸	こんにゃく 三温糖 うどん でん粉 三温糖	油	840 kcal 33.2 g	
	手羽先のから揚げ		鶏手羽先				油 白ごま			
鬼まんじゅう						さつま芋 三温糖 薄力粉				
6金	鯖の日(8日)									
	ごはん						精白米		776 kcal 30.0 g	
	鯖のスタミナ焼き	○	さば			にんにく				
	野菜の塩昆布和え			塩昆布	小松菜 赤ピーマン	白菜, しょうが				
豚汁		豚肉, みそ		人参	大根, ごぼう, 長ねぎ	こんにゃく じゃが芋	ごま油			
9月	★雑穀の日★									
	七穀ごはん						精白米, 雑穀 米粒麦		722 kcal 29.2 g	
	じゃがいものそぼろ煮	○	豚肉, 大豆		人参	しょうが, 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 三温糖 でん粉	油		
油揚げのみそ汁		油揚げ みそ			長ねぎ, 大根					
10火	ごはん						精白米 三温糖	油	755 kcal 32.4 g	
	あなご入り卵焼き	○	あなご 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸				
	ピリ辛こんにゃく炒め		豚肉		人参, なら		こんにゃく じゃが芋 三温糖	油		
さつまいもの豆乳みそ汁		生揚げ 豆乳, みそ		小松菜		さつま芋				
11水	☺3年リクエスト給食☺									
	チキンカレーライス	○	鶏肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	896 kcal 27.6 g	
	野菜チップス				人参	れんこん	じゃが芋 さつま芋	油		
白玉フルーツポンチ					パイナップル缶, りんご缶 マンゴー缶	白玉, 上白糖				



3月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12 木	石川県の郷土料理	○							745 kcal 28.9 g	
	ごはん						精白米			
	大豆のふりかけ		大豆	青のり				油		白ごま
	治部煮		鶏肉		人参	たけのこ, 干し椎茸	薄力粉			
13 金	★サンドイッチデー★	○							720 kcal 31.8 g	
	ミートtoastサンド		豚肉, 大豆	チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム	食パン	油		
	クリームポテト			アヲビ 生クリーム 牛乳 チーズ	パセリ	にんにく	じゃが芋	オリーブ油		
	キャバツのスープ		ベーコン		人参 小松菜	キャバツ		油		
16 月	1年保健給食委員考案 祝卒業祝いメニュー	○							737 kcal 31.5 g	
	きなこ揚げパン		きな粉				米粉パン	油		
	ABCマカロニスープ		豚肉		人参	にんにく, セロリ 玉ねぎ, キャバツ	グラニュー糖	油		
	コーンサラダ		ベーコン		小松菜	キャバツ, コーン	三温糖	油		
17 火	2年保健給食委員考案 祝卒業祝いメニュー	○							866 kcal 28.1 g	
	スパゲティナポリタン		ベーコン	チーズ	トマト缶 ピーマン	にんにく, セロリ 玉ねぎ, マッシュルーム	スパゲティ	油		
	シーザーサラダ		ベーコン	チーズ	人参	キャバツ, レタス 玉ねぎ, にんにく		油		
	ブラウニー		鶏卵				チョコレート	バター		
18 水	3年保健給食委員考案 祝卒業祝いメニュー	ジ ョ ア							832 kcal 33.4 g	
	祝いなるとラーメン		豚肉		小松菜	にんにく, しょうが 長ねぎ, もやし	中華麺	油		
	鶏のから揚げ		なると			しょうが	三温糖	油		
	ポテトサラダ		鶏肉		人参	玉ねぎ, きゅうり コーン	でん粉, 米粉	油		
23 月	ごはん	○							766 kcal 30.4 g	
	腹巻きししゃも			ししゃも			精白米	油		
	野菜ののり酢和え		ツナ	のり	小松菜	キャバツ, コーン	上白糖			
	根菜キムチ汁		豚肉, 豆腐		人参	大根, キムチ	こんにゃく	油		
24 火	あんかけチャーハン	○	鶏卵		人参	長ねぎ, しょうが たけのこ, 干し椎茸	精白米, 三温糖	油	720 kcal 27.8 g	
	中華サラダ		えび, いか		チンゲン菜	白菜	糖, でん粉			
				わかめ	小松菜	もやし	春雨, 三温糖	ごま油		
	いちご			海草ミックス	赤ピーマン		油	白ごま		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。