



# 3月の給食献立予定表



日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
1 金	<sup>きょうしよく</sup> 【行事食 ひなまつり】 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ちらしずし <sup>ふ</sup> てまり麩のおすいもの 3色ミルクかてんのひなポンチ	牛乳 とり肉 油揚げ のり 豆腐 わかめ	米 砂糖 てまり麩 ごま いちごジャム	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん 玉ねぎ たけのこ しめじ ねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 あしたば	594kcal 21.0g 1.6g	小魚 
4 月	牛乳 ホットドッグ ジャーマンポテト はくさいととりにくのクリーム煮	牛乳 ウィンナー ベーコン とり肉 調製豆乳 生クリーム	無塩コッペパン 米油 じゃがいも さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ かぶ はくさい	637kcal 25.5g 2.3g	ナッツ類 
5 火	<sup>ねんせい</sup> 【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 わかめとごまのごはん <sup>あまに</sup> きんときまめの甘煮 <sup>げんき</sup> 元気サラダ <sup>どうふ</sup> キムチ豆腐	牛乳 わかめ ぶた肉 豆腐 うすら卵 こんぶ かつお節 金時豆	米 ごま 米油 砂糖	にんじん えのきたけ もやし ねぎ にら キムチ きゅうり キャベツ コーン	608kcal 26.9g 2.3g	乳製品 
6 水	<sup>ねんせい</sup> 【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 ごはん クリスピーチキン <sup>やさい</sup> 野菜の梅ドレ ABCカレースープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 コーンフレーク 小麦粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	もやし きゅうり にんじん 梅肉 玉ねぎ キャベツ かぶ	642kcal 26.0g 2.1g	たまご 
7 木	<sup>きゅうしよくいいんかい</sup> 【給食委員会のアンケート給食④】 牛乳 じゃこごはん <sup>さかな</sup> 魚のピリ辛焼き <sup>やさい</sup> 野菜のごますあえ <sup>じる</sup> とん汁	牛乳 ちりめんじゃこ まあじ ぶた肉 みそ 豆腐	米 砂糖 米油 ごま ごま油 さつまいも	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり だいこん こんにゃく	599kcal 31.3g 2.0g	乳製品 
8 金	<sup>きゅうしよくいいんかい</sup> 【6年生のリクエストメニュー・給食委員会のアンケート給食⑤】 牛乳 みそラーメン エビチリ風むしパン じゃがいもの中華あえ <sup>ちゅうか</sup> くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ えび	米油 ごま油 小麦粉 無塩ラーメン 砂糖 フードでんぷん じゃがいも ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ねぎ きゅうり いちご	606kcal 29.4g 2.6g	小魚 
11 月	牛乳 <sup>な</sup> 菜の花ピラフ <sup>はな</sup> スパニッシュオムレツ ハニーサラダ <sup>とうにゅう</sup> 豆乳スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 白いんげん豆 たまご ぶた肉 調製豆乳	米 米油 オリーブ油 じゃがいも 米油 はちみつ	玉ねぎ にんじん なの花 にんにく キャベツ きゅうり こまつな コーン	623kcal 26.0g 2.3g	ナッツ類 

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	カや体温になる 黄	からだの調子をよくなる 緑		
12 火	【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 うぐいすきなこあげパン コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	ショートニングパン 米油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にら コーン キャベツ	592kcal 22.0g 2.3g	いも類 
13 水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 <sup>に</sup> かいそうサラダ きのこのかきたま汁 <sup>じる</sup>	牛乳 さば みそ 海藻ミックス 豆腐 たまご	米 砂糖 米油 でんぷん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん 玉ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	656kcal 27.9g 2.6g	ナッツ類 
14 木	【6年生のリクエストメニュー】 乳酸菌飲料 <sup>にゆうさんきんいんりょう</sup> (アシドミルク) ポークカレーライス バジルサラダ くだもの <sup>ねんせい そつぎょう いわ</sup> (6年生は卒業お祝いデザート)	飲むヨーグルト ぶた肉 ひよこまめ	米 米油 ジャがいも バター 小麦粉 米粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん りんご グリンピース キャベツ きゅうり デコポン	651kcal 19.1g 1.7g	海藻 
15 金	牛乳 雑穀ごはん <sup>ざっこく</sup> ししゃものカラフルマリネ はくさいのごまあえ <sup>わふう</sup> 和風ポトフ	牛乳 ししゃも ぶた肉 さつま揚げ ウィンナー	米 きび あわ 玄米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま ジャがいも	玉ねぎ パプリカ はくさい にんじん こまつな だいこん	606kcal 25.1g 2.2g	豆類 
18 月	【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 ツナトマトソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン ツナ チーズ カルピス 寒天	スパゲッティ 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ ぶどうジュース	613kcal 24.0g 2.1g	いも類 
19 火	【卒業&進級お祝い献立・6年生のリクエストメニュー】 牛乳 赤飯 <sup>せきはん</sup> 梅味チキンカツ <sup>うめあじ</sup> キャベツのレモン塩あえ <sup>じお</sup> すまし汁 <sup>こうはく</sup> ・紅白いちご	牛乳 あずき とり肉 調製豆乳 かまぼこ 豆腐	もち米 米 ごま 小麦粉 パン粉 米油 でんぷん	梅肉 しそ キャベツ レモン果汁 にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな いちご	623kcal 30.2g 1.9g	小魚 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、カやエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

