



3月献立表



日	曜	献立	おもな材料			1杯 - たんぱく質	献立の紹介	
			血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	金	五目ちらし寿司 魚の照り焼き すまし汁 白玉だんごきなこかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご ぎんだら かまぼこ きな粉 のり	米 麦油 砂糖 ごま 白玉もち	干しいたけ 小松菜 かんぴょう にんじん 大根 ねぎ	785		
						32.3		
4	月	★ビビンバ 棒餃子 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ ツナ 大豆	米 麦油 砂糖 ごま はるさめ でん粉 春巻きの皮 小麦粉	たけのこ 小松菜 ねぎ にんじん キャベツ もやし	811	1日(金)	
						32.3		ひなまつり給食
5	火	ごはん ★松風焼き ★なめこ汁 じゃが芋のきんぴら いちご	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	米 麦油 パン粉 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん なめこ こんにゃく いちご	801	給食では、ちらし寿 司とおだんごを作り、桃 の節句をお祝いします。	
						31.3		
6	水	鶏南蛮うどん ★たこいかべったん せとか(オレンジ)	牛乳 鶏肉 たこ いか たまご	うどん でん粉 油 小麦粉	玉ねぎ ねぎ えのき にんじん 小松菜 ねぎ コーン キャベツ しょうが せとか	748	18日(月)	
						29.4		ポテトアップルパイ
7	木	スイートロールパン 魚のバジリコ焼き カラフルポテトソテー ミネストローネ	牛乳 メルルーサ ベーコン	パン マヨネーズ バター アーモンド パン粉 じゃが芋 マカロニ 油	パセリ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ コーン	742	リクエストのアップ ルパイとスイートポテト を取り入れたデザートで す。	
						32.1		
8	金	ポークカレーライス ひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズ豆 ポークハム ひよこ豆 ヨーグルト	米 麦油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	セロリー キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン フルーツ缶	886	19日(火)	
						27.9		卒業お祝い給食・ セレクトドリンク
11	月	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁 りんご	牛乳 豚肉 高野豆腐 焼き豆腐 たまご	米 麦 砂糖 でん粉	しいたけ にんじん たけのこ 白菜 ねぎ 春菊 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく りんご	777	3年生の給食最終日 です。お赤飯とリクエス トNo.1のロックチキンで 卒業をお祝いします。セ レクトドリンクは、プ レーン・いちご・マス カットから選びます。	
						30.5		
12	火	ジャンバラヤ ツナと大豆のチーズオムレツ じゃが芋と野菜のスープ 清見オレンジ	牛乳 ウィナー えび ツナ 大豆 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	米 麦油 バター じゃが芋	セロリー 玉ねぎ にんじん トマト さやいんげん 小松菜 キャベツ オレンジ	755	*リクエスト給食* ★印はリクエストメ ニュー、☆印はアレンジ リクエストメニューで す。お楽しみに♪	
						31.7		
13	水	あんかけ焼きそば わかめスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 わかめ うずらの卵	中華めん 油 でん粉 ごま 砂糖	ねぎ 玉ねぎ もやし にんじん たけのこ 白菜 しいたけ ねぎ 小松菜 フルーツ缶	775	*お知らせ★ 1日(金) 進路関係のため3年生 の給食はありません。 7日(木) 卒業遠足のため3年生 の給食はありません。	
						33.5		
14	木	★揚げパン 鮭とブロッコリーのチャウダー ★レモンマリネ いちご	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	パン 油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン キャベツ 小松菜 レモン いちご	754	す。お楽しみに♪	
						27		
15	金	親子そぼろ丼 みそ汁 きびなごの唐揚げ テコポン	牛乳 鶏肉 たまご きびなご 豆腐	米 麦油 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごぼう たけのこ 大根 にんじん えのき デコポン	750	★お知らせ★ 1日(金) 進路関係のため3年生 の給食はありません。 7日(木) 卒業遠足のため3年生 の給食はありません。	
						32.4		
18	月	スパゲティカレーミートソース 糸寒天サラダ ☆ポテトアップルパイ	牛乳 豚肉 レンズ豆	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 パイシート さつま芋	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 糸寒天 りんご パイン缶	913	★お知らせ★ 1日(金) 進路関係のため3年生 の給食はありません。 7日(木) 卒業遠足のため3年生 の給食はありません。	
						29.4		
19	火	赤飯 ★ロックチキン 菜の花のおひたし すまし汁 せとか(オレンジ) 乳酸菌飲料(セレクトドリンク)	乳酸菌飲料 ささげ 鶏肉 なると	米 もち米 ごま 小麦粉 油 コーンフレーク	もやし にんじん 白菜 菜の花 大根 ねぎ 小松菜 せとか	802	す。お楽しみに♪	
						27.1		
20	水	卒業式						
22	金	四川豆腐丼 ワンタンスープ 桃缶いちごのゼリーかけ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 麦油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	ザーサイ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら もやし 白菜 もも缶 いちご	782		
						28.9		

※献立は都合により変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。
※食材の産地は、大森三中ホームページに掲載しています。

