



3 月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
2	月	パインパン 牛乳★ロックチキン ツナコーンサラダ 豆と大麦入り野菜スープ	668	29.3
3	火	◆ひなまつり献立 ちらし寿司 牛乳 鮭のさざれ焼き すまし汁 いちご	583	31.6
4	水	★カレーライス 牛乳 ★パリパリサラダ ★フルーツポンチ	676	20.5
5	木	ちゃんこうどん 牛乳 レバーの風味揚げ 鬼まんじゅう	639	26.6
6	金	まーぼー豆腐どん 牛乳 麻婆豆腐丼 牛乳 三色ナムル 春雨スープ	655	25.2
9	月	のぎわな 野沢菜ごはん 牛乳 きりぼしだいこん たまごや まめい とんじる 切干大根の卵焼き 豆入り豚汁	652	26.9
10	火	かやくごはん 牛乳 豆腐つくねの甘酢あんかけ 魚のちり鍋汁	598	27.0
11	水	★しょうゆラーメン 牛乳 かぼちゃの包み揚げ フルーツゼリー	602	23.9
12	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 ★煮込み風ハンバーグ ちくさ 千草和え せとか	653	27.2
13	金	ショートニングパン 牛乳 かぼちゃコロツケ ポイルキャベツ 大豆入りトマトスープ	676	20.4
16	月	おやこどん 牛乳 親子丼 牛乳 即席漬け ★味噌汁	585	27.4
17	火	★きな粉揚げパン 牛乳 はるやさい 春野菜のポトフ ★豆乳ミルクココアプリン	672	26.1
18	水	チャーハン 牛乳 魚のコチュジャン焼き だいこん 大根とわかめの甘酢和え きよみ 清見オレンジ	624	26.8
19	木	◆セレクト給食 スパゲッティミートソース 牛乳 ★海藻サラダ ★セレクトアイス(ミルク・チョコ・いちご)	737	27.9
20	金	しゅんぶんひ 春分の日		
23	月	◆卒業・修了お祝い献立 そつぎょう 赤飯 牛乳 ★鶏肉の唐揚げ お浸し すまし汁	678	26.4
24	火	そつぎょうしき 卒業式		
25	水	しゅうりょうしき 修了式		
3 月の栄養量平均			648	26.0

6年生リクエスト給食

3月の献立は、6年生のリクエスト献立を取り入れています。集計結果は以下のとおりです。6年生の皆さんありがとうございます。ございました。(★印のついた献立)

<主食>

第1位: カレーライス
第2位: しょうゆラーメン
第3位: きな粉揚げパン

<主菜>

第1位: 鶏肉の唐揚げ
第2位: ロックチキン
第3位: ハンバーグ

<副菜>

第1位: パリパリサラダ
第2位: 海藻サラダ
第3位: 味噌汁

<デザート>

第1位: フルーツポンチ
第2位: ココアプリン
第3位: アイス

6年生 給食の思い出

- ・1年生の時は、黙食だったけれど、5・6年生になってみんなでワイワイ楽しく食べられるようになって良かったです。
- ・いつもおいしい給食を食べると午後の授業を、元気に集中して取り組んでいます。
- ・4時間目が終わると給食が楽しみで仕方ありませんでした。
- ・嫌いな食べ物が多かったけれど、給食を食べているうちに嫌いなものがなくなっていきました。
- ・栄養バランスなどを考えてくださり、ありがとうございます。

◆今月の献立紹介◆

3月3日(火)ひなまつり献立
ひなまつりは、桃の節句とも呼ばれます。災いを追い払い元気に成長して幸せになってほしいと願う行事です。

3月19日(木) セレクト給食(アイス)
ミルクアイス・チョコレートアイス・いちごのアイスの中から事前を選んでものを提供します。

3月23日(月) 卒業・修了お祝い献立
6年生にとっては卒業のお祝い、1～5年生にとっては1年間を修了したお祝いにお赤飯でお祝いをします。

1年間ありがとうございました!

この1年で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。