



3月 給食献立表



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもの	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 - kcal たんぱく質g
① 2月	ごはん	○		米, 精麦		786
	魚のピリ辛焼き		★さば	さとう, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	34.0
	ひじき和え		ひじき, 油揚げ	ごま油, 三温糖, 油, さとう	こまつな, キャベツ, にんじん	
	具だくさん汁		豚肉, 厚揚げ, 竹輪(卵不使用)	油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
② 3火	ひなまつりちらし寿司	○	★鶏肉, 油揚げ, かまぼこ(卵不使用), のり	米, さとう, 油	たけのこ, にんじん, さやいんげん	727
	ふくさ卵		豚肉, ひじき, ★たまご	油, さとう	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えのきたけ, こまつな	35.3
	すまし汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐, かまぼこ(卵不使用)	でん粉	にんじん, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
	果物 (いちご)				★いちご	
③ 4水	★主食リクエスト第1位!	○	きな粉	米粉パン(卵不使用), 油, 黒砂糖		733
	●汁物リクエスト第3位!		★鶏肉, レンズ豆, 豆乳, 牛乳	油, じゃがいも, 米粉, バター, 生クリーム	にんじん, 玉葱, えのきたけ, しょうが, ホールコーン, パセリ	34.2
	ビーンズサラダ		大豆	さとう, 油	にんじん, もやし, キャベツ, 玉葱	
④ 5木	ごはん	○		米, 精麦		788
	魚のねぎソースがけ		★さわら	さとう, ごま油	長ねぎ, しょうが	38.0
	カリカリ油揚げ入りサラダ		油揚げ, わかめ	油, ごま油, さとう	こまつな, キャベツ, にんじん	
	★汁物リクエスト第1位!		豚肉, みそ, 豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
果物 (柑橘類)				★柑橘類		
⑤ 6金	小松菜とツナのトマトスパゲティ	○	ベーコン(卵不使用), ツナ	スパゲッティ(卵不使用), オリーブ油, 油, バター, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉葱, えのきたけ, トマトホール缶, こまつな, しょうが, トマトピューレ	829
	●おかずリクエスト第2位!			ワンタンの皮(卵不使用), 油, ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり, ★りんご, 玉葱	29.0
	★デザートリクエスト第1位!		白いんげん豆, 牛乳, 豆乳	さつまいも, バター, さとう, 生クリーム		
⑥ 9月	鶏昆布おこわ	○	★鶏肉, 刻み昆布	米, もち米, 油, さとう	たけのこ, にんじん	722
	ししゃものチーズ焼き		★ししゃも, 粉チーズ	マヨネーズ(卵不使用)	にんにく	34.4
	キャベツの和え物			ごま油, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん	
	芋煮汁		豚肉	じゃがいも, こんにゃく, さとう	まいたけ, 長ねぎ	
⑦ 10火	●主食リクエスト第2位!	○	豚肉, ★たまご	米, 精麦, 油	にんじん, 長ねぎ, キムチ	703
	韓国風肉じゃが		豚肉, 厚揚げ	ごま油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ	31.9
	●汁物リクエスト第2位!		豚肉	ワンタンの皮(卵不使用), ごま油	しょうが, にんじん, 玉葱, えのきたけ, もやし, 長ねぎ, にら	
⑧ 11水	ココアパン	○		ココアパン(卵不使用)		732
	スパニッシュオムレツ		ツナ, 白いんげん豆, ★たまご	バター, じゃがいも, 生クリーム	玉葱, 赤ピーマン, エリンギ, パセリ	32.2
	小松菜入りひじきサラダ		ひじき	さとう, 三温糖, 油	こまつな, にんじん, キャベツ, ホールコーン	
	コーンクリームスープ		ベーコン, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	油, でん粉	にんじん, 玉葱, しょうが, ホールコーン, クリームコーン缶, パセリ	
⑨ 12木	ごはん	○		米, 精麦		763
	魚の香味ごまだれ焼き		★さわら	ごま油, 三温糖, ★ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ	32.0
	のり和え		のり	ごま油, 三温糖	にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり	
	さつまいものみそ汁		豚肉, みそ	さつまいも, こんにゃく	玉葱, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
●デザートリクエスト第3位!	寒天	さとう	★りんごジュース			
⑩ 13金	エッグカレーライス	○	ツナ, ★うずら卵, 粉チーズ	米, 精麦, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ★りんご	841
	海藻サラダ		海藻ミックス	油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, にんにく, 玉葱	22.9
	●デザートリクエスト第2位!			さとう	★黄桃缶, ★白桃缶, ★洋梨缶, ★りんご缶, ★レモン汁製品	
⑪ 16月	安方ラーメン	○	豚肉, みそ	冷凍ラーメン(卵不使用), 油, バター	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ, にら, ホールコーン	813
	●おかずリクエスト第3位!		大豆	油, じゃがいも, 薄力粉, でん粉		40.6
	小松菜入りツナサラダ		わかめ, ツナ	★ごま, 油, さとう	キャベツ, にんじん, こまつな, もやし, 玉葱	
⑫ 17火	●主食リクエスト第3位!	○	わかめごはんの素	米, 精麦		812
	★おかずリクエスト第1位!		★鶏肉	でん粉, 油	にんにく, しょうが	28.6
	小松菜入りごま和え			さとう, ★ごま	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
沢煮椀	豚肉, 油揚げ			干し椎茸, にんじん, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな		
⑬ 18水	赤飯	いちごシリア	あずき(乾)	米, もち米, ★ごま		766
	れんこん入りおろしハンバーグ		豚肉, 豆腐, レンズ豆, 牛乳	油, パン粉(卵不使用), でん粉	玉葱, れんこん, えのきたけ, だいこん, 葉ねぎ	35.4
	おひたし		かつお節	ごま油, 三温糖	もやし, にんじん, こまつな	
	お祝いすまし汁		祝いなると(卵不使用)		だいこん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
果物 (柑橘類)				★柑橘類		
⑭ 23月	四川豆腐丼	○	豚肉, 豆腐	米, 精麦, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, えのきたけ, にら	784
	ごまドレッシングサラダ		わかめ	さとう, ★ごま, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	36.0
	卵スープ		豚肉, 厚揚げ, ★たまご	でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, もやし, こまつな	
	果物 (いちご)				★いちご	

●今月は3年生のリクエスト給食を実施します。★マークは第1位、●マークは第2位と第3位にランクインしたメニューです。何が出るか、予想してみましょう。

●3日(火)：ひなまつりにちなみ、華やかなちらし寿司を作ります。にんじん、いんげん、かまぼこ、刻みのみなどの具沢山のちらし寿司でお祝いしましょう。

●18日(水)：3年生が安方中で食べる最後の給食です。お祝いの気持ちを込めて、赤飯とお祝いすまし汁を作ります！

★3年生給食なし：2日(月)、9日(月)、23日(月)

★白衣の洗濯と持参をお願いします。来年度もきれいに洗濯されたものを使用するために、3学期中に集め、数の確認を行います。

★4月の給食は、4月8日(水)から始まる予定です。

※食材の入荷状況等により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。