



3月分献立予定表



今月のめあて：給食の反省をしよう。

月	火	水	木	金
3日 ☆ひなまつり献立☆ ひなまつりももゼリー ツナあえ 油揚げごはん とん汁	4日 どうにゅうプリン キャベツサラダ 黒丸パン カラフルすいとん	5日 おかかあえ 鶏肉の竜田揚げ わかめごはん 生揚げと玉ねぎのみそ汁	6日 納豆 さつまあげと刻み昆布の煮物 むぎごはん 凍り豆腐と大根のみそ汁	7日 三色おひたし なんちゃって肉まん ソフトめん わかめうどんのかけ汁
10日 刻み昆布の香味あえ コーンシューマイ ごはん ジャジャン豆腐	11日 フレンチサラダ ココアあげパン クラムチャウダー	12日 ヨーグルト 小松菜とコーンのサラダ ポークカレーライス	13日 青菜ののりあえ 豆みそ ごはん 肉じゃが	14日 お弁当の日 お弁当の日 わすれずに持ってきましょう
17日 大豆もやしのナムル 鶏肉のチリソース ごはん たまごスープ	18日 ☆卒業・修了祝い献立☆ (今年度給食最終日) 茎立ち菜のおかかあえ いちご(1こ) さばのみそ煮 赤飯 わかめのすまし汁	19日 修了式 給食はありません。 	20日 春分の日 	21日 卒業式 給食はありません。

一年の給食を振り返ってみよう!

今年度の給食を振り返ってみましょう。まもり、たのしく給食時間を過ごすことができましたか? できたことに✓をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 給食の前は石けんで手を洗い、清潔なハンカチでふいた。 	<input type="checkbox"/> クラスのみんなと協力して給食準備をした。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをした。 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使い、おわんを手にとって食べた。 	<input type="checkbox"/> 苦手なもの、初めて食べる料理も一口はチャレンジできた。
---	---	--	---	--

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	1食 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	★ひな祭り献立★ 油揚げごはん 牛乳 ツナあえ 豚汁 ひなまつりももゼリー	あぶらあげ とりにく きんしたまご ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ	こほう キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ こんにやく ももかじゅう	こめ さとう こま じゃがいも あぶら ゼリー	醤油 みりん 酒 酢 かつお節 昆布	588 kcal 24.5 g 17.0 g 1.9 g
4火	黒丸パン 牛乳 カラフルすいとん キャベツサラダ 豆乳プリン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし ねぎ たけのこ こまつな かぼちゃペースト にんじんペースト キャベツ とうもろこし	こむぎこ ショートニング さとう くろざとう こまあぶら かたくりこ こま あぶら プリン	パン酵母 塩 しょうゆ こしょう 中華スープの素 酢	628 kcal 21.5 g 20.2 g 1.7 g
5水	★リクエスト献立★ わかめごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ おかかあえ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なまあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	醤油 酒 かつお節 昆布	625 kcal 27.4 g 19.3 g 2.4 g
6木	麦ごはん 牛乳 納豆 さつま揚げと刻み昆布の煮物 凍り豆腐と大根のみそ汁	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ さつまあげ こおりどうふ みそ	にんじん さやいんげん こほう しらたき だいこん たまねぎ	こめ むぎ さんおんとう あぶら じゃがいも	だし醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 昆布	582 kcal 23.4 g 15.0 g 2.4 g
7金	わかめうどん 牛乳 なんちゃって肉まん 三色おひたし	わかめ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	こむぎこ あぶら こまあぶら さとう かたくりこ こま	醤油 酒 みりん 塩 かつお節 昆布 ベーキングパウダー	656 kcal 26.8 g 14.7 g 2.3 g
10月	ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 コーンシュウマイ 刻み昆布の香味あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく きざみこんぶ	にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ にら もやし こまつな ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	醤油 塩 酒 トウバンジャン 酢	594 kcal 26.8 g 19.1 g 2.0 g
11火	★リクエスト献立★ ココア揚げパン 牛乳 クラムチャウダー フレンチサラダ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう あさり とりにく しろはなまめペースト	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ とうもろこし	こむぎこ ショートニング さとう あぶら こなざとう じゃがいも	パン酵母 塩 ココア こしょう パシパルス 白ワイン スープストック 酢	584 kcal 22.1 g 21.2 g 1.9 g
12水	ポークカレーライス 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ こまつな キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	赤いゆ カレー粉 カレールウ 酢 醤油	652 kcal 23.6 g 18.3 g 1.8 g
13木	ごはん 豆みそ 牛乳 肉じゃが 青菜のりあえ	だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら さんおんとう	酒 みりん 醤油	616 kcal 26.4 g 18.6 g 1.7 g
14金	◆◆ 弁当の日 ◆◆					
17月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース 大豆もやしのナムル たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ だいずもやし にんじん	こめ かたくりこ あぶら さんおんとう こま こまあぶら さとう	酒 塩 こしょう トマトチャップ 醤油 酢 トウバンジャン 中華スープの素	583 kcal 26.4 g 19.3 g 1.7 g
18火	★卒業・修了お祝い献立★ 赤飯 牛乳 さばのみそ煮 茎立ち菜のおかかあえ わかめのすまし汁 いちご(1個)	あすき ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし わかめ なた だいずのはな	くきたちな キャベツ にんじん ひらたけ ねぎ いちご	もちこめ こめ くらごま	塩 みりん 酒 醤油 かつお節 昆布 淡口醤油	581 kcal 26.3 g 18.1 g 2.1 g
19水	◆◆ 給食なし ◆◆					
20木	◆◆ 春分の日 ◆◆					
21金	◆◆ 卒業式(給食なし) ◆◆					

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	リノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
3月の栄養摂取量(中学年)	608kcal	16.6%(25.2g)	27.0%(18.3g)	370 mg	94 mg	3.8 mg	3.5 mg	217gPE	0.66 mg	0.57 mg	24 mg	6.1g	2.0g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱してから使用しています。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。



食べることは生きることを支え、健康の入り口になります。食事する時間を大切に、毎日楽しく食べたいですね。
目の前にある食事の向こう側には、食べ物を育てる人、とる人、作る人、運ぶ人、品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして、食べることを考えて献立を決め、料理を作る人がいます。そんな社会の営みによって私たちの食生活が成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって食べましょう。