



# 3月献立表



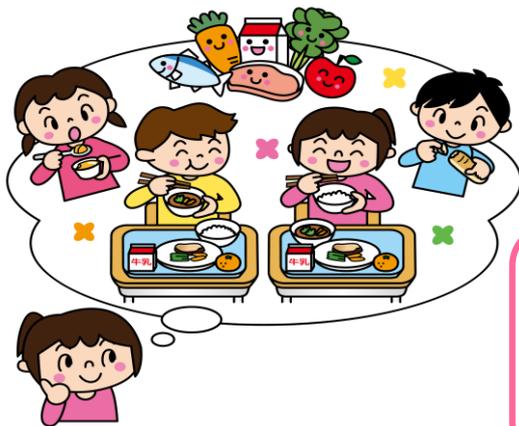
日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準 ⑤児童 ⑥生徒			
		体をつくるもとになる 【あか】		体の調子を整えるもとになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【きいろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にビタミン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	650	26.0	18.0	
2月	ごはん とり肉の照り焼き しもつかれ ゆばのすまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳	とり肉 大豆 油あげ さけ ゆば 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ りんご果汁 いちご果汁	ごはん さとう でんぷん	679	26.7	18.7	
								826	31.5	20.9	
3火	ミニチョコチップパン スパゲティミートソース たこナゲット(2コ) 大根とハムのマリネ	牛乳	ぶた肉 ハム たこ いか たちうお	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり レモン果汁	パン スパゲティ	油 ドレッシング	700	28.5	27.0
									873	33.9	31.3
4水	わかめごはん さばの竜田揚げ ほうれん草ともやしのごまあえ ふかひれスープ	牛乳	さば たまご ふかひれ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	721	24.9	29.3
									893	29.3	34.0
5木	パンフキンロールパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ フルーツクレープ	牛乳	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし もも バイナップル マンゴー	パン さとう	バター ドレッシング	706	25.3	33.1
									888	31.5	39.8
6金	手巻きすし 【酢めし・手まきのり・小袋しょうゆ えびフライ(2本)ツナマヨあえ】 あおさと豆腐のみそ汁	牛乳	えび ツナ とうふ みそ	牛乳 あおさのり	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん パン粉	油 マヨネーズ	722	28.1	28.9
									876	32.5	32.5
9月	ごはん ホークカレー ブロッコリーサラダ 小) 米粉のいちごスティックケーキ 中・義) いちごのお祝いケーキ	牛乳	ぶた肉 ハム 小) 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし いちご果汁	ごはん さとう じゃがいも 小) 米粉	油 ごま ドレッシング	727	21.0	22.3
									889	25.2	25.5
10火	【小学校・あそ野学園前期のみ】 ミニマヨネーズパン みそラーメン しゅうまい(2コ) チョレギサラダ ぶどうグミ	牛乳	ぶた肉 みそ えび かに	牛乳 のり	にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ねぎ ぶどう果汁	パン さとう ちゅうかめん しゅうまいの皮	マヨネーズ ドレッシング ごま	731	25.3	33.9
									613	28.4	20.5
11水	五目ごはん さけのしお焼き キャベツのしおこんぶあえ とん汁	牛乳	さけ とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	油 ごま油	774	34.2	23.7
									696	28.5	29.4
12木	ミルクロールパン はちみつ&マーガリン ポテのチーズ煮 チキンサラダ ミートボールスープ	牛乳	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも はちみつ	バター ドレッシング ごま マーガリン	829	34.0	33.9
									625	23.6	17.3
13金	ごはん すき焼き ちくわのいそべあげ(小1本・中2本) 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳	牛肉 とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	はくさい ねぎ もやし	ごはん さとう 天ぷら粉	油	841	31.0	22.4
									666	22.9	17.6
16月	ごはん ソースカツ ほうれん草のいそがあえ けんちん汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう パン粉 さといも	油	848	27.6	21.2
									714	24.3	28.9
17火	バターロールパン ビーフシチュー シーザーサラダ 小) いちごのお祝いケーキ 中・義) 米粉のいちごスティックケーキ	牛乳	牛肉 ハム 中) 豆腐	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし いちご果汁	パン さとう じゃがいも 中) 米粉	油 ドレッシング	827	27.5	32.4
									682	30.7	22.7
18水	【中学校・葛生義務・あそ野学園後期のみ】 ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら わかめとたまごのみそ汁	牛乳	ぶり ぶた肉 さつまあげ たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	842	36.5	25.9
									730	33.5	36.6
19木	米粉パン とり肉のから揚げ ツナとひじきのサラダ ミネストローネ チーズ	牛乳	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ トマト とうもろこし えだまめ	米粉パン でんぷん マカロニ	油 ごま バター ドレッシング	874	39.7	42.9
									687	27.7	18.1
23月	ごはん マーボードウフ にらまんじゅう(小1こ・中2こ) きゅうりともやしのサラダ マスカットゼリー	牛乳	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり マスカット果汁	ごはん さとう でんぷん ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	868	34.5	21.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

## ご卒業

おめでとうございます



3月は1年間のまとめの月です。

自分自身の食生活や、給食を通して  
学んだこと、できるようになったことなど  
をふりかえり、新しい学年で挑戦した  
いことを考えてみましょう。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
義務教育学校6年生のみなさん、前期課程修了おめでとうございます。

これからも今まで学んだことを生かして、バランスのとれた  
食事を心がけましょう。  
みなさんにとって、これからも、給食が良い思い出に  
なることを願っています。



※2,3月分の給食費口座振替日は3月8日です。2か月分の振替になりますので、ご注意ください。前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。