

3 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
3 月	ごはん とり肉のてりやき しもつかれ 小松菜とたまごのすまし汁 ひなまつりゼリー (ももとりんごと豆乳のゼリー)	牛乳 とり肉 大豆 さけ 油あげ たまご 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もも果汁 りんご果汁	ごはん さとう でんぶん	油	813	31.3	22.0
4 火	ミニチョコチップパン ペンネミートソース ハッシュドポテト2こ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	860	30.4	32.0
5 水	◆日本味めぐり～高知県～◆ ごはん かつおフライ (ソース) ぐる煮 にらとえのきのスープ	牛乳 かつお 生あげ とり肉	牛乳	にんじん にら	だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごはん パン粉 さといも さとう	油	787	28.9	20.3
6 木	バターロールパン 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	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	829	29.9	35.8
7 金	手まさすし (すめし たまごやき 3本 ツナマヨあえ 手まさのり しょうゆ) とん汁	牛乳 ツナ たまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	マヨネーズ 油	892	33.5	33.3
10 月	ごはん チキンカレー 華風サラダ 小) 豆乳パンナコッタ (いちごソース) 中・義) おいおいケーキ (いちごクリーム)	牛乳 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし いちご果汁	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま油	884	24.4	23.2
11 火	【小学校・あそ野学園前期のみ】 米粉パン ミートオムレツ 大根のマリネ ミネストローネ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	米粉パン マカロニ	バター ドレッシング	739	30.9	28.1
12 水	ごはん さばのみそ煮 小松菜のいそかあえ ちゃんこ汁	牛乳 さば みそ とうふ とり肉 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし はくさい ねぎ	ごはん	油	789	30.9	23.2
13 木	ミニマヨネーズパン しおラーメン にらまんじゅう (2こ) チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん にら	はくさい もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん ぎょうざの皮	マヨネーズ ごま ドレッシング	797	27.1	35.1
14 金	ごはん おかかふりかけ たこメンチ 五目きんぴら くさわかめとはるさめのスープ	牛乳 かつおぶし たこ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くさわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう パン粉 はるさめ でんぶん	油 ごま油	751	23.5	17.0
17 月	ごはん ハッシュドボーク ツナと海そうのサラダ 小) おいおいケーキ (いちごクリーム) 中・義) 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	牛乳 ぶた肉 ツナ 豆乳	牛乳 生クリーム わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ いちご果汁	ごはん さとう	油 バター ドレッシング ごま	838	25.2	25.4
18 火	【中学校・葛生義務・あそ野学園後期のみ】 ココアコッペパン ポテトのチーズ煮 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	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン さとう じゃがいも	バター ドレッシング ごま	813	31.3	33.5
19 水	ごはん さけのしおやき ひじきの五目豆 どさんこ汁	牛乳 さけ ぶた肉 とり肉 大豆 ちくわ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	油 バター	823	37.7	21.7
21 金	もち麦ごはん マーボー豆腐 あげきょうざ2こ ほうれんそうのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ほうれんそう にら	ねぎ もやし	ごはん もち麦 さとう でんぶん ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	876	34.0	27.9

※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。

◆ 日本味めぐり ◆

3月5日 (水)

こうちけん

高知県



中学校3年生・義務教育学校9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

学校給食からも卒業となります。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。
9年間の給食が、みなさんにとって良い思い出になることを願っています。



日ごとに暖かくなり、春がすぐそこまで来ているを感じます。
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。

