

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	
			あ	か	み	ど	り	き				い
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	666	26.5	19.6
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	683	24.8	27.3
5	水	◆日本めぐり～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	626	24.2	17.1
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	645	23.9	28.8
7	金	手まさすし (すめし たまごやき 2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	709	27.3	28.2
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) おいしいケーキ (いちごクリーム)	牛乳	とり肉 ハム 豆乳	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	682	19.5	18.3
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	640	26.9	25.3
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	660	27.6	21.8
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	618	22.8	27.0
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	604	19.9	15.2
17	月	ごはん ハッシュドポーク ツナと海そうのサラダ 小) おいしいケーキ (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	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	738	23.0	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	673	26.4	28.5
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	662	31.4	19.1
21	金	もち麦ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ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	733	29.3	25.8

※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。

小学校6年生のみなさん、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

4月から新たな1歩を踏み出しますね。成長期を迎え、心も身体も成長する時期ですので、適度な運動と十分な睡眠、そしてバランスのとれた食事で、健康な身体をつくりましょう。



日ごとに暖かくなり、春がすぐそこまで来ていることを感じます。
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。

※2, 3月分の給食費口座振替日は3月10日です。2か月分の振替になりますので、ご注意ください。前日までに登録の口座へご入金をお願いします。

◆ 日本めくぐり ◆

3月5日(水)

こうちけん

高知県

