

3月分予定献立表

日(曜) ☆1444 kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
2(月) ☆700 ◎29.7	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ にら 油 砂糖 酒 彩花みそ(赤) しょうゆ トウバンジャン オイスターソース チンメンジャン ごま油 でん粉 豚から
	中華ナムル	キャベツ こまつな だいこん にんじん きくらげ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 みりん フチドリッ 3年生 給食ありません。
3(火) ☆807 ◎31.5	牛乳	牛乳
	ひな寿司	米 強化米 酢 食塩 砂糖 にんじん かまぼこ 干しいたけ かんぴょう しょうゆ みりん れんこん さやいんげん
	サワラの竜田揚げ	サワラ竜田 油
	うしお汁 磯和え さくらもち	豆腐 みつば あさり たけのこ だいこん うすくちしょうゆ 食塩 かつお節 こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ フチドリッ のり さくらもち 3年生 給食ありません。
4(水) ☆708 ◎30.5	牛乳	牛乳
	ルーローハン (ごはん)	豚肉 たまねぎ しょうが しめじ 砂糖 しょうゆ オイスターソース ごま油 五香粉 米
	チンゲンサイのスープ わかめサラダ せとか	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ ベーコン 鶏がら 油 食塩 白こしょう でん粉 わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン 彩花しょうゆ 油 酢 砂糖 ごま油 フチドリッ せとか 3年生 給食ありません。
	台湾 献立	
5(木) ☆728 ◎31.1	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	のり佃煮	のり 砂糖 酒 みりん しょうゆ
	干草焼き 豚汁 こまつ和え	干しいたけ たまねぎ 油 豚肉 にんじん ほうれんそう 鶏卵 砂糖 食塩 酒 しょうゆ 豚肉 豆腐 こぼろ にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 彩花みそ(赤) 彩花みそ(白) しょうゆ 自然だし こまつな キャベツ 緑豆もやし ごま しょうゆ 砂糖 フチドリッ 3年生 給食ありません。お弁当をご持参ください。
	6(金) ☆872 ◎32.8	牛乳
カレーうどん (地粉うどん) 手作りコロッケ おかか和え	豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ さやいんげん 自然だし カレー粉 小麦粉 油 しょうゆ みりん 食塩 でん粉 地粉うどん じゃがいも 油 豚肉 しらたき たまねぎ 青ピーマン 砂糖 しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ フチドリッ かつお系割り 1年7組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『心も体も温まる食べもの』 3年生 給食ありません。	
9(月) ☆721 ◎31.6	牛乳	牛乳
	きなこ揚げパン	コッペパン 油 きなこ 砂糖 食塩
	手作り肉団子スープ	鶏肉 たまねぎ しょうが 酒 食塩 でん粉 にんじん だいこん 豆腐 はくさい ほうれんそう 白こしょう 鶏がら しょうゆ
	こまつなとわかめのサラダ いちご	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 いちご
10(火) ☆728 ◎32.7	牛乳	牛乳
	花かまぼこ入りわかめごはん	米 強化米 麦 炊き込みわかめ かまぼこ
	鶏の照り焼き かきたま汁 おひたし お祝い豆乳いちごケーキ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 米粉 鶏卵 干しいたけ 豆腐 たまねぎ ねぎ ほうれんそう しょうゆ 食塩 自然だし でん粉 こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし フチドリッ お祝い豆乳いちごケーキ
	11(水) ☆732 ◎28.8	牛乳
まるごとほたてご飯 シシャモ磯辺フライ せんべい汁 りんご	米 麦 強化米 酒 油 食塩 しょうゆ 和風だし にんじん ほたて 油揚げ みりん 砂糖 シシャモ磯辺フライ 油 鶏肉 にんじん だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ 南部せんべい 自然だし 油 しょうゆ 酒 食塩 りんご 食塩 3年生 給食ありません。	
12(木) ☆709 ◎27.7	牛乳	牛乳
	ガーリックフランス	ソフトフランスパン マーガリン 油 ガーリック粉 食塩 パセリ
	チキンピーンズ 玉子入りミモザサラダ	てぼう豆 鶏肉 にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも ホールトマト 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 白こしょう 砂糖 鶏がら からし粉 いり玉子 ハム きゅうり キャベツ 食塩 油 酢 砂糖 3年生 給食ありません。
13(金)		卒業式のため、給食ありません。
16(月) ☆757 ◎32.6	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	サケのねぎ塩ソース 野菜たっぷりちゃんこ汁 磯香和え	サケでん粉付 油 ねぎ 食塩 黒こしょう 砂糖 中華スープ ごま油 レモン果汁 鶏肉 たまねぎ にんじん はくさい だいこん わかめ ねぎ 酒 油揚げ しょうゆ うすくちしょうゆ チンタン かつお節 こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ フチドリッ のり

日(曜) ☆17時~kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料						
17(火) ☆845 ◎34.3	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
	フレンチトースト	食パン はちみつ 鶏卵 砂糖 牛乳						
	ホワイトシチュー	鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん ほうれん草 グリンピース エリンギ じゃがいも マカロニ 油 白ワイン 食塩 白こしょう チンタン チーズ 白豆ペースト 牛乳 小麦粉 バター						
	コーンサラダ	サラダチキン ブロッコリー キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 酢 白こしょう フチドリップ						
	お米豆乳ガトーショコラ	お米豆乳ガトーショコラ						
1年7組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『フランス料理』								
18(水) ☆727 ◎31.2	牛乳	牛乳						
	麦ごはん	米 麦 強化米						
	あさり入り豆腐のチゲ鍋風	豆腐 豚肉 あさり キムチ 緑豆もやし しめじ しらたき ねぎ にら にんにく しょうが ごま油 豚がら 醤油 酒 中華スープ 砂糖 白こしょう						
	彩の国肉まん	彩の国肉まん						
	ナムル	緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうが にんにく しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 フチドリップ						
19(木) ☆722 ◎23.8	牛乳	牛乳						
	チキンカレー	鶏肉 カレー粉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも たまねぎ アップルソース セロリー ホールトマト 鶏がら ウスターソース ローリエ粉 クロウブ粉 シナモン粉 コリアンダー ガラムマサラ 食塩 油 小麦粉 カレー粉 しょうゆ						
	馬宮さんのご飯	米(馬宮産) 強化米						
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 フチドリップ						
食育の日 献立	手作りチーズタルト	チーズ 鶏卵 砂糖 ヨーグルト 小麦粉 タルトレットカップ						
<ul style="list-style-type: none"> 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 			1学年	2学年	3学年	平均栄養量		
			3月回数	13回	13回	2回	エネルギー	764 kcal
			累計	175回	170回	159回	たんぱく質	30.9 g