



3月分

予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー	たんぱく質	
1(水)	むぎごはん		なまあげとうすらたまごのあますに くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご くきわかめ ツナ	ごはん あぶら むぎ さとう でんぷん こんにやく ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ トマト もやし えのきたけ	604	23.9	
2(木)	バターリングパン 		とりにくとたまごのトマトに ナッツいりフライドポテト とちおとめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	バターリングパン あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト いちご	709	26.4	
3(金)	ひなすし		はまちのてりやき ハマグリのみすましじる さんしょくだんご	ぎゅうにゅう えび たまご はまち わかめ かまぼこ ハマグリ	ごはん あぶら さとう ごま さんしょくだんご	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう ねぎ	680	30.7	
行事食	3日(ひな祭り): 「ひな寿司」「ハマグリのみすまし汁」「三色団子」ひな祭りは、日本で古くから伝わる女の子の健やかな成長を祈る行事です。								
6(月)	むぎごはん		ビーンズカレー こまつなとわかめのサラダ せとか	ぎゅうにゅう とりにく ガルハンクリッツ だいず レンズまめ わかめ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな きゅうり とうもろこし せとか	673	22.0	
7(火)	にしよく あげパン 		にくどうふ きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ	ごほん あぶら さとう くろざとう ごま しらたき	にんじん ねぎ しょうが さやえんどう だいこん きゅうり もやし	707	29.5	
8(水)	むぎごはん		じゃがマーボー はるさめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トウバンジャン ハム	ごはん あぶら むぎ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし もやし きよみオレンジ	623	20.9	
9(木)	わかめごはん		ホキのやくみソースかけ せんべいじる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とりにく	ごはん むぎ あぶら ごま でんぷん さとう せんべい	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	634	25.1	
郷土料理	郷土料理(青森県): 「せんべい汁」青森県八戸市の郷土料理で、南部せんべいの入ったしょうゆ味の汁物です。								
10(金)	ごもく たまごとう うどん 		ちくわのいそべあげ さやいんげんのごまあえ はるか	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ なると ちくわ あおのり みそ	じこなうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま	にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん もやし せとか	696	35.1	
13(月)	ベトナムふう チャーハン		いわしのカリカリフライ フォー	ぎゅうにゅう えび たまご いわし ぶたにく	ごはん あぶら さとう フォー	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが みずな	659	26.8	
世界の料理	世界の料理(ベトナム): フォーは、きしめん似た形の米粉でできたライスヌードルです。あっさりしたスープにフォーと肉、野菜が入っています。								
14(火)	かいかどん (むぎごはん)		ごしきあえ セレクトデザート <small>(ゆきみだいふく/いちごだいふく)</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あずき	ごはん あぶら むぎ さとう でんぷん もち	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ ほうれんそう もやし とうもろこし いちご	703	27.3	
セレクト給食	MMTキャンペーンのリクエスト給食: セレクト給食(雪見大福またはいちご大福)(6年3組)								
15(水)	ツナと コーンの ピラフ		ししゅもごまフライ しろいんげんまめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ししゅも ツナ しろいんげんまめ ベーコン たまご	ごはん あぶら バター じゃがいも ごま	たまねぎ とうもろこし グリンピース にんじん だいこん キャベツ	631	29.9	
16(木)	さきたま ライスボール 		はるやさいのクリームに コーンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ	さきたまライスボール じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ しめじ グリンピース とうもろこし パセリ	697	26.9	
17(金)	せきはん & ごましお		さわらのあおしそさいきょうやき さわにわん なのはなのアーモンドあえ いちごケーキ	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ あずき	せきはん ごま あぶら さとう アーモンド いちごケーキ	ねぎ ごぼう にんじん たけのこ なのはな もやし キャベツ とうもろこし	685	31.3	
卒業祝い献立	MMTキャンペーンのリクエスト給食: ケーキ(3年3組) / 卒業祝い献立: 6年生の卒業をお祝いした献立です。								
◎献立は都合により変更する場合があります。							へいきん えいようりょう 平均栄養量	669	27.4
							kcal	g	

