

# 3月学校給食予定献立表

冬の寒さも和らぎ、日中では日差しが暖かく感じられるようになりました。  
 今年度も、最終月を迎えよいよ6(3)年生は卒業です。  
 この1年間の給食を振り返ってみて、成長することはできましたか？  
 食事は、人間にとって切り離すことのできないものです。  
 食事のマナーはとても大切です。  
 給食を通してしっかり学んでほしいと思っています。  
 残りわずかな給食をしっかり味わって、食べてください。



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<b>●げんまいごはん</b> 607/747 <b>●ごもくうまに</b> 豚もも肉【40】 しょうが【0.5】 純米酒【1】 ★濃口しょうゆ【1】 いか【15】 ★えび【15】 たけのこ水煮【15】 たまねぎ【30】 白菜【35】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【2.3】 ★中華だしの素【1】 水【50】 片栗粉【2】 米ぬか油【0.5】 <b>●ひじきいりちゅうかサラダ</b> 乾燥ひじき【0.5】 にんじん【10】 きゅうり【20】 ★ささみ【5】 ★しもん果汁【1】 砂糖【0.45】 ★濃口しょうゆ【1.2】 ★ごま油【0.6】 米酢【1.8】 ★炒りごま【0.6】	<b>●ごはん</b> 583/698 <b>●さけのかんこくふうてりやき</b> 鮭【1切】 本みりん【2】 砂糖【1】 ★濃口しょうゆ【3】 ★コチジャン【0.3】 ★甜麺醤【0.5】 <b>●ゆかりあえ</b> 切り干し大根【1】 きゅうり【20】 にんじん【5】 ゆかり【0.8】 塩【0.05】 <b>●とんじる</b> 豚もも肉【20】 大根【20】 葉ねぎ【5】 さつまいも【15】 にんにく【8】 にんじん【5】 白菜【10】 こぼろ【8】 ★淡色辛みそ【7.2】 ★だしパック【1.5】 水【100】	<b>●げんまいごはん</b> 773/846 <b>●ハヤシライス</b> 豚もも肉【35】 たまねぎ【55】 しめじ【10】 にんじん【15】 にんにく【0.5】 トマト【10】 ★ハヤシ汁【12】 ★コンソメ【0.7】 ★デミグラスソース【5】 ★ケチャップ【0.8】 塩【0.02】 こしょう【0.02】 赤ワイン【2】 米ぬか油【1】 水【65】 <b>●ポパイサラダ</b> ほうれん草【15】 じゃがいも【10】 こんにゃく【5】 コーン【5】 ★ローズハム【5】 米酢【0.4】 塩【0.15】 砂糖【0.3】 こしょう【0.02】 ★マヨネーズ【1袋】 <b>★セレクトデザート(中) 1個</b>	<b>●わかめごはん</b> 570/688 <b>●かやくうどん</b> ★炊き込みわかめ【2】 うどん【30】 若鶏もも肉【30】 葉ねぎ【5】 にんじん【10】 ★かまぼこ【5】 たまねぎ【25】 乾燥しいたけ【0.5】 ★だしパック【1.5】 塩【0.02】 ★濃口しょうゆ【6】 本みりん【1.2】 水【100】 <b>●あぶらあげのごますあえ</b> ★うず揚げ【4】 白菜【35】 にんじん【10】 ★炒りごま【0.8】 砂糖【1.35】 ★濃口しょうゆ【1.8】 米酢【1.8】 <b>★小魚アーモンド【1ふくろ】</b>	<b>★コッパン</b> 747/889 <b>●メンチカツ</b> ★メンチカツ【1こ】 米ぬか油【7】 ★ソース【1袋】 <b>●コールスローサラダ</b> キャベツ【25】 きゅうり【15】 コーン【5】 ★コーンスロートレッシング【4.5】 <b>●ペーコンとレタスのスープ</b> ★豚ペーコン【5】 たまねぎ【30】 レタス【20】 にんじん【13】 白ねぎ【5】 しめじ【5】 ★コンソメ【1.8】 ★濃口しょうゆ【1】 こしょう【0.02】 水【105】
9	10	11	12	13
<b>●ごはん</b> 604/744 <b>●じゃがいもそぼろに</b> じゃがいも【45】 にんにく【20】 にんじん【15】 たまねぎ【50】 グリンピース【5】 豚ひき肉【30】 ★濃口しょうゆ【7】 砂糖【3】 本みりん【2.5】 ★だしパック【0.5】 水【35】 米ぬか油【0.5】 <b>●キャベツのこんぶあえ</b> キャベツ【30】 きゅうり【10】 塩昆布【1.5g】 ★濃口しょうゆ【0.6】 <b>★やさしいふりかけ【1こ】</b>	<b>●ごはん</b> 628/764 <b>●いわしのかばやき</b> ★いわし【1尾】 片栗粉【13】 しょうが【0.7】 ★濃口しょうゆ【2.6】 純米酒【2】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【3】 本みりん【1】 米ぬか油【2】 <b>●こまつなサラダ</b> 小松菜【20】 にんじん【10】 ツナ【5】 ★レモン果汁【1】 コーン【10】 塩【0.01】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【1.3】 <b>●たまねぎとだいこんのみそしる</b> たまねぎ【20】 生しいたけ【5】 大根【10】 葉ねぎ【5】 ★うず揚げ【5】 ★淡色辛みそ【7.2】 ★だしパック【1.5】 水【105】	<b>●ごはん</b> 730/892 <b>●まーぼーあつあげ</b> 厚揚げ【35】 豚ひき肉【45】 たまねぎ【45】 にんじん【15】 白ねぎ【5】 しょうが【0.5】 にんにく【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 砂糖【1.8】 ★中華だしの素【0.8】 ★豆板醤【0.05】 純米酒【2】 片栗粉【2】 ★甜麺醤【0.25】 米ぬか油【0.5】 水【35】 <b>●ちゅうかあえ</b> キャベツ【30】 きゅうり【10】 にんじん【5】 砂糖【1】 ★炒りごま【0.5】 ★ごま油【0.3】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【1.5】 <b>★しゅうまい 2こ(小) 3こ(中)</b>	<b>●ごはん</b> 613/719 <b>●さばのてりやき</b> ★鯖(さば)【1切】 本みりん【4】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【5】 <b>●もやしのごまあえ</b> ★もやし【20】 にんじん【5】 ★枝豆【5】 ★炒りごま【0.7】 ★濃口しょうゆ【1.5】 砂糖【1】 <b>●とうふのずましじる</b> ★本絹豆腐【20】 ほうれん草【8】 しめじ【5】 大根【10】 葉ねぎ【3】 ★濃口しょうゆ【4】 ★だしパック【1.5】 塩【0.03】 水【105g】	<b>★コッパン</b> 635/785 <b>●ブラウンシチュー</b> 豚もも肉【45】 米ぬか油【1】 じゃがいも【40】 たまねぎ【50】 マッシュルーム【5】 しめじ【10】 にんじん【12】 にんにく【0.35】 しょうが【0.35】 赤ワイン【1.8】 ★ビーフシチューの素【9】 ★コンソメ【0.5】 こしょう【0.02】 ★ウスターソース【0.5】 ★ケチャップ【5】 ★デミグラスソース【5】 水【60】 <b>●ブロッコリーとコーンのサラダ</b> ブロッコリー【30】 コーン【10】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【1.5】 オリーブオイル【0.6】
16	17	18	19	20
<b>●げんまいごはん</b> 692/880 <b>●ポークカレー</b> 豚もも肉【35】 にんじん【13】 たまねぎ【50】 じゃがいも【35】 グリンピース【3】 しめじ【7】 にんにく【0.3】 しょうが【0.3】 カレー粉【0.08】 ★カレールー【12】 ★ケチャップ【2】 ★こんかつソース【1.5】 米ぬか油【2】 水【60】 <b>●きゅうりのココロサラダ</b> きゅうり【15】 コーン【15】 ★枝豆【10】 米酢【2】 ★こしょう【0.02】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1】 塩【0.03】 オリーブオイル【1】 <b>★セレクトデザート(小) 1個</b>	<b>●ごはん</b> 672/791 <b>●ほねくのいそべあげ</b> ★ほねく【1枚】 ★天ぷら粉【10】 青のり【0.08】 塩【0.02】 米ぬか油【10】 水【適量】 <b>●はりはりづけ</b> 切り干し大根【3】 きゅうり【20】 ★ちりめんじゃこ【5】 ★濃口しょうゆ【2】 米酢【2.5】 砂糖【2.4】 <b>●くたくさんみそしる</b> にんにく【10】 えのきたけ【5】 こしょう【20】 しめじ【5】 たまねぎ【20】 葉ねぎ【5】 ★淡色辛みそ【7.2】 ★だしパック【1.5】 水【105】	<b>●ごはん</b> 639/745 <b>●ちゃんぽん</b> ★ちゃんぽんめん【30】 豚もも肉【30】 たまねぎ【15】 乾燥しいたけ【0.5】 キャベツ【15】 ★ちやし【5】 ★かまぼこ【8】 塩【0.02】 こしょう【0.02】 純米酒【1.5】 ★豚骨スープ【12】 米ぬか油【0.5】 水【100】 <b>●さんしょくナムル</b> 切り干し大根【3.5】 きゅうり【15】 にんじん【8】 砂糖【1.1】 ★炒りごま【0.5】 ★ごま油【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.9】 <b>★チーズ 1こ</b>	<b>●ごはん</b> 652/754 <b>●わかどりのオーロラソースあえ</b> 若鶏もも皮なし【60】 純米酒【3】 片栗粉【7.5】 米ぬか油【4】 ★淡色辛みそ【3.3】 ★ケチャップ【3.4】 砂糖【2.5】 砂糖【1】 ★濃口しょうゆ【1.3】 ★豆板醤【0.07】 ★コチジャン【0.3】 <b>●キャベツとひじきのサラダ</b> キャベツ【25】 乾燥ひじき【0.8】 コーン【5】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1.8】 砂糖【1.5】 米酢【1.5】 ★ごま油【0.5】 塩【0.05】 <b>●きのこわかめのスープ</b> 生しいたけ【5】 しめじ【15】 えのきたけ【10】 カットわかめ【0.5】 たまねぎ【35】 にんじん【10】 ★コンソメ【1.8】 ★濃口しょうゆ【1】 塩【0.03】 こしょう【0.02】 水【105】	<b>春分の日</b> 
23	26	27	28	
<b>●ごはん</b> 699/867 <b>●ぶたキムチいため</b> 豚もも肉【50】 ★白菜キムチ【30】 たまねぎ【50】 ちら【5】 ★もやし【15】 しょうが【0.5】 ★ごま油【1】 砂糖【3】 ★濃口しょうゆ【5】 純米酒【2】 米ぬか油【2】 <b>●きゅうりとコーンのちゅうかあえ</b> きゅうり【40】 コーン【10】 砂糖【1】 米酢【1.3】 ★濃口しょうゆ【2】 ★ごま油【0.3】 <b>★だいがくいも【40】</b>		<b>今月の生産者さん</b> 宮本さん・・・だいこん、葉ねぎ、キャベツ 関本さん・・・米 雪谷さん・・・生しいたけ 小柳さん・・・にんじん セイコーファームさん・・・しめじ	※献立および献立表について 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。 食材の詳細については学校から配布される 成分表をご確認ください。(★がついているもの) ※牛乳は毎日つきます。	献立表の数値・数量は 小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・10%減 高学年・・・10%増 中学生・・・30%増 になります。

# 春休み

