

3月給食献立表・給食だよ！

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質
2月	わかめごはん	○	わかめ	米		861 kcal
	沢煮わん		豚肉	はるさめ	にんじん、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、たけのこ	30.3 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、揚げ油	しょうが	
	ポテトサラダ		じゃがいも、卵抜きマヨネーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ		
	ももゼリー		砂糖 水あめ	桃		
3火	卒業式					
4水	ごはん	○		米		797 kcal
	マーボー豆腐		豆腐、豚肉、大豆、みそ	サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉	ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ、きくらげ	36.4 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油、ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	
	くだもの				オレンジ	
5木	中華風まぜごはん	○	豚肉	米、三温糖、ごま油	しょうが、こまつな、しいたけ、にんじん	748 kcal
	みそ汁		生揚げ、みそ		だいこん、こまつな	28.3 g
	春巻		豚肉	揚げ油、でん粉、ごま油、小麦粉、米粉、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	
	アーモンドあえ			アーモンド、砂糖	切干しだいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん	
6金	カレー味ごはん	○		米、サラダ油		879 kcal
	とりのクリームソース		鶏肉、白いんげん豆、粉チーズ、スキムミルク、牛乳	ホワイトルウ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	39.6 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ	
	小魚		小魚	砂糖 水あめ		
9月	ごはん	○		米		736 kcal
	もずくのみそ汁		もずく、豆腐、みそ		ねぎ、えのきたけ	31.9 g
	ますの南蛮漬け		ます	揚げ油、三温糖、ごま油、でん粉	たまねぎ	
	塩もみ				キャベツ、きゅうり	
10火	ごはん	○		米		808 kcal
	カレー		豚肉	じゃがいも、カレールウ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	26.5 g
	コーンサラダ			サラダ油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
	ベビーチーズ		チーズ			
11水	ごはん	○		米		906 kcal
	豚汁		豆腐、豚肉、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにゃく	38.5 g
	鯖の照り焼き		さば、みそ	水あめ、砂糖、コーンスターチ		
	切干大根炒め		油揚げ、鶏肉	サラダ油、三温糖	切干しだいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	
12木	ごはん	○		米		770 kcal
	大根のうま煮		生揚げ、豚肉	サラダ油、中双糖	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、しょうが	30.6 g
	厚焼きたまご		卵	砂糖、でん粉、油		
	ナムル			ごま油、砂糖	切干しだいこん、きゅうり、にんじん	
13金	ごはん	○		米		898 kcal
	かきたまみそ汁		豆腐、卵、みそ		こまつな、たまねぎ	31.2 g
	ハンバーグ		鶏肉、豚肉	大豆、牛脂、でん粉、砂糖	たまねぎ、しょうが、にんにく	
	シャキシャキサラダ			じゃがいも、アーモンド、サラダ油	にんじん、きゅうり	
	チョコクレープ		大豆	油、砂糖、米粉、水あめ	ココア	
16月	ごはん	○		米		801 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、サラダ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しらたき	30.1 g
	鉄火みそ		だいず、みそ	揚げ油、サラダ油、三温糖	ごぼう、にんじん	
	フルーツ漬け				キャベツ、きゅうり、甘夏	
17火	ごはん	○		米		873 kcal
	とうふのスープ		かまぼこ、木綿豆腐		こまつな、にんじん、ねぎ	35.2 g
	鶏肉とさつまいものあげ煮		鶏肉、だいず	でん粉、揚げ油、さつまいも、サラダ油、三温糖	しょうが、青ピーマン、たまねぎ、たけのこ	
	くだもの				りんご	

<今月の地場産食材>小松菜、ほうれん草、チンゲンサイ、長ねぎ、大豆、米

*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。