



3月分

予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
1(水)	馬宮産アレッタ のナポリタン		ほきの香草フライ 小松菜とわかめのサラダ ブルーヨーグルト	牛乳、ポークソーセージ、 ほきの香草フライ、 チーズ、わかめ、 ブルーヨーグルト	にんじん、アレッタ、こまつな、 にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、ホールコーン	スパゲッティ、三温糖、 植物油、いりごま	ぶどう酒、食塩、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 白こしょう、しょうゆ、 穀物酢、からし粉	743
								31.4
2(木)	麦ご飯		海鮮麻婆豆腐 まわかめのチョナムル 甘平みかん	牛乳、いか、えび、 豆腐、豚肉、まわかめ	にんじん、しょうが、にんにく、 根深ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、だいこん、 えのきだけ、甘平みかん	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	チリパウダー、清酒、 チンタン、みみそ、穀物酢、 しょうゆ、トウバンジャン、 食塩、四角黒ソース、 パプリカ粉、レッドペッパー	772
								33.4
【ひな祭り献立】								
3(金)	ひな寿司		鯖の竜田揚げ 菜の花のすまし汁 三色団子	牛乳、かまぼこ、 えび、錦糸卵、 さわらの竜田揚げ、 豆腐、わかめ	にんじん、さやえんどう、 菜の花、干しいたけ、 かんぴょう、れんこん	精白米、三温糖、 植物油、三色団子	穀物酢、食塩、清酒、 しょうゆ、みりん、 うすくちしょうゆ、だし	807
								31.0
6(月)	白飯 (ひじきふりかけ)		肉じゃが ごま和え	牛乳、豚肉、生揚げ、 干しひじき	にんじん、さやえんどう、 こまつな、たまねぎ、しらたき、 キャベツ、もやし	精白米、じゃがいも、 三温糖、植物油、いりごま	みりん、清酒、しょうゆ、 ゆかり、だし	753
								26.7
7(火)	手作り カレーパン		ワンタンスープ ツナサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、 まぐろ水煮フレーク	パセリ、にんじん、青ピーマン、 こまつな、たまねぎ、 もやし、干しいたけ、 だいこん、きゅうり、ホールコーン	子どもパン、小麦粉、 米粉、ワンタンの皮、 黒こしょう、しょうゆ、 パン粉、三温糖、植物油	ウスターソース、 トマトケチャップ、食塩、 カレー粉、スープストック、 黒こしょう、しょうゆ、 白こしょう、チキンガラ、 清酒、穀物酢	711
								27.5
【WBC献立(台湾メニュー)】								
8(水)	ルーローハン (麦ご飯)		えびとビーフのスープ フルーツ豆花	牛乳、豚肉、 うずらの卵、えび、 わかめ、豆乳デザート	チンゲンサイ、にんじん、にんにく、 しょうが、たまねぎ、たけのこ、 えのきだけ、根深ねぎ、 みかん(缶)、パイナップル(缶)	精白米、米粒麦、 三温糖、でん粉、ビーフン、 植物油、グラニュー糖	しょうゆ、清酒、穀物酢、 オイスターソース、食塩、 黒こしょう、チキンガラ	825
								29.9
教科コラボ献立【数学：標本調査(朝食)】								
9(木)	ツナじゃこ 菜飯		厚焼きたまご 和風サラダ 豆乳の味噌汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 まぐろ水煮フレーク、 厚焼きたまご、豚肉、 豆腐、豆乳、わかめ	こまつな、にんじん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 板こんにゃく、根深ねぎ	精白米、米粒麦、三温糖、 じゃがいも、いりごま、植物油	清酒、しょうゆ、 食塩、みみそ、 穀物酢、だし	710
								30.7
★毎月19日は食育の日【郷土料理：群馬】								
10(金)	けんちん うどん		いもフライ 磯香和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、干しひじき、 刻みのり	にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、板こんにゃく、 根深ねぎ、キャベツ、もやし	地粉うどん、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 三温糖、植物油	だし、食塩、しょうゆ、 みりん、中濃ソース、 ウスターソース、清酒	872
								30.9
13(月)	キム玉丼 (麦ご飯)		きびなご黒胡麻フライ ナムル いちご	牛乳、豚肉、鶏卵、 きびなご黒胡麻フライ	にんじん、にら、しょうが、にんにく、 たまねぎ、しめじ、はくさいキムチ、 根深ねぎ、だいこん、きゅうり、 もやし、えのきだけ、いちご	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	しょうゆ、清酒、だし、 レッドペッパー、食塩	799
								36.0
14(火)	はちみつパン		豆と豚肉のブラウンソース フロccoliーとコーンのサラダ クリームブリュレ	牛乳、豚肉、 だいす	にんじん、かぶ、ブロッコリー、 にんにく、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	はちみつパン、じゃがいも、 三温糖、植物油	ポークガラ、白こしょう、 食塩、デミグラスソース、 トマトケチャップ、ぶどう酒、 ローリエ、穀物酢、 クリームブリュレの素	843
								31.9
15日(水) 第76回 大久保中学校卒業証書授与式								
16(木)	原田さんの 白飯		いわしの薬味ソース 即席漬け 芋団子汁	牛乳、鶏肉、 まいわし	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、根深ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ごぼう、 だいこん、板こんにゃく	精白米、でん粉、三温糖、 いもち、植物油	しょうゆ、穀物酢、 食塩、だし、みみそ	776
								28.6
17(金)	チキンカレー (麦ご飯)		海藻サラダ 手作りさくらゼリー	牛乳、鶏肉、 チーズ、海藻ミックス	にんじん、ホールトマト(缶)、 こまつな、にんにく、しょうが、 たまねぎ、アップルソース、 きゅうり、だいこん、ホールコーン	精白米、米粒麦、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、植物油、 いりごま、マーガリン	ウスターソース、ローリエ、 食塩、クローブ粉、カレー粉、 シナモン、チキンガラ、ぶどう酒、 しょうゆ、穀物酢、桜葉寒天、 ナタデココ、青りんごゼリーの素	816
								27.7

- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 - ・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職員までお問い合わせください。
- ※16日(木)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

★今年度の給食最終日は17(金)です。最後まで安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同努めてまいります。ご家庭におかれましても、ご理解・ご協力ありがとうございました。

★新年度の給食は4月12日(水)開始を予定しております。

