

目標		*給食の反省をしよう				
日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー (kcal) 塩分 (g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
3	火	ちらし寿司	牛乳	鶏肉のつけ焼き 菜の花のおひたし わかめと豆腐のみそ汁 さくらもち	1年間のまとめ 今月で今年度も終了を迎えます。今年はどうな一年でしたか？ 毎日頑張る皆さんの成長のためには、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠が欠かせません。これからも元気に過ごすために、自分の生活を振り返ってみましょう。	810 3.9
4	水	赤飯	牛乳	鮭のごまみそ焼き もやしとキャベツの和え物 すまし汁 お祝いケーキ	最後の給食 3年生は明日が卒業式です。本日の給食が最後です。入学して初めて食べた給食を提供します。3年間で大きく成長した皆さん。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送って下さい。	788 2.0
5	木	ご飯	牛乳	メンチカツ ごま和え 具だくさん汁	卒業式 卒業おめでとうございます!3年間、いろいろな経験をして大きく成長しましたね。みなさんの新生活を応援しています!	831 2.2
6	金	ご飯	牛乳	スタミナ焼き ひじきのごまマヨサラダ 白身魚のつみれ汁	ひじき ひじきには、お腹の中をきれいにしてくれる「食物繊維」がたくさん含まれています。マヨネーズ味で食べやすくなっているので、残さず食べてお腹の調子を整えましょう。	800 2.9
9	月	ご飯	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ オニオンスープ	ハンバーグ ハンバーグのルーツは、ドイツの「ハンブルク」という町で食べられていたお肉料理だといわれています。 日本には明治時代に伝わり、今ではみんなの成長を支える人気メニューの代表になりました。	783 2.8
10	火	ご飯	牛乳	さばの一夜干し ほうれん草と油揚げのごま和え 豚汁	一夜干し 一夜干しは、魚を少し乾燥させることで、生よりも「旨み」と「栄養」をギュッと凝縮させる昔ながらの知恵です。 余分な水分が抜けて身がしまり、おいしさがアップした魚を味わいましょう。	847 2.8
11	水	カレーうどん	牛乳	いかフリッター ごま酢和え みかんムース	フリッター フリッターは、フランスで生まれた「西洋風の天ぷら」のことです。 衣にメレンゲやベーキングパウダーを混ぜることで、普通の天ぷらよりも「外はカリッ、中はふわふわ」に仕上がります。	811 3.6
12	木	米パン	発酵乳	鶏肉のチリソース焼き ブロッコリーとチーズのサラダ クリームシチュー	米パン 米パンは、お米から作られているので、普通のパンよりも、もちもちしています。 よく噛んで食べると、お米の甘みが広がり、頭や体を動かす大切なエネルギーになります。	753 3.5
13	金	ご飯	牛乳	ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 ごま豚汁	カルシウム貯金 牛乳や小魚、海藻に多い「カルシウム」は、成長期の今が一番吸収されやすい時期です。今のうちにしっかり摂って「骨の貯金」をすることで、将来も折れない強い骨をつくることができます。	780 2.2
16	月	牛丼	牛乳	わかめとツナの和え物 里芋のみそ汁	みんなで楽しく食べよう 今の学年で給食を食べるのも残りわずかです。 1年前と比べて、食べられる量が増えたり、苦手なものを克服できたりしましたか？ しっかり食べて、今のクラスでの楽しい思い出を締めくくりましょう。	800 3.0
17	火	焼きそば	牛乳	にらまんじゅう だいこんスープ	焼きそば 焼きそばには、キャベツや人参などの野菜がたっぷり入っています。 野菜に含まれるビタミンは、風邪に負けない強い体をつくり、お腹の調子も整えてくれます。	750 4.8
18	水	コッペパン 黒ゴマクリーム	牛乳	鶏肉の香草焼き キャベツのサラダ トマトスープ	春休みも毎日朝食をとろう 朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。 長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。	760 3.1
19	木	チキンカレー	飲むヨーグルト	海藻と大豆のサラダ ゆでたまご	今年度もありがとうございました 今日で、今年度も終わりですね。『今日は完食できました!』や『いつもおいしい給食ありがとうございました』などうれしい声を聞くことができました。 自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。	830 3.5

※献立が変更になる場合もありますが、ご了承ください。

3月 給食献立材料表 (予定)

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
3	火	ちらし寿司(米 油揚げ にんじん し いたけ れんこん 鶏肉 きぬさや 錦 糸卵 海苔)	牛 乳	鶏肉のつけ焼き(鶏肉 にんにく しょうが しょうゆ みりん ごま) 菜の花のおひたし(菜の花 キャベツ もやし しょうゆ かつお節) わかめと豆腐のみそ汁(ねぎ 豆腐 わかめ みそ だし) さくらもち(小豆 砂糖 塩 寒天 もち米 桜葉塩漬)
4	水	赤飯(もち米 黒米 ごま 塩)	牛 乳	鮭のごまみそ焼き(紅鮭 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ みりん みそ) もやしとキャベツの和え物(キャベツ もやし かまぼこ しょうゆ ごま) すまし汁(麩 ねぎ 豆腐 エノキタケ だし しょうゆ 塩 みりん) お祝いケーキ(ホイップクリーム ゼリー 砂糖 鶏卵 小麦粉 いちごピューレ)
5	木	ご飯	牛 乳	メンチカツ(豚肉 牛肉 たまねぎ パン粉 キャベツ 牛肉 塩 パン粉 小麦粉 油 ソース) ごま和え(ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) 具だくさん汁(大根 里芋 白菜 豆腐 しめじ にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ みそ だし)
6	金	ご飯	牛 乳	スタミナ焼き(豚肉 たまねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ みりん 酒 砂糖 ご ま) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき 小松菜 にんじん ベーコン ごま しょうゆ マヨネーズ 酢 砂糖) 白身魚のつみれ汁(つみれ 豆腐 だいこん にんじん 小松菜 ねぎ しょうゆ みりん だし)
9	月	ご飯	牛 乳	ハンバーグデミグラスソース(ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ パン粉 豚脂 しょうゆ)たまねぎ マッシュルーム デミグラスソース(小麦粉 牛肉 豚肉 トマト 砂糖) コンソメ ケチャップ ウ スターソース 赤ワイン) ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ とうもろこし きゅうり ごま しょうゆ マヨネーズ) オニオンスープ(たまねぎ にんじん えりんぎ にんにく オリーブオイル バター コンソメ 塩)
10	火	ご飯	牛 乳	さばの一夜干し(さば 塩) ほうれん草と油揚げのごま和え(ほうれん草 もやし しめじ にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖) 豚汁(豚肉 ごぼう 里芋 豆腐 だいこん ねぎ だし みそ)
11	水	カレーうどん(ソフトメン 鶏肉 たまね ぎ にんじん ねぎ ちんげんさい カ レールウ しょうゆ みりん 酒 だし 七 味唐辛子 片栗粉)	牛 乳	いかフリッター(いか しょうゆ 小麦粉 オキアミ でんぷん 砂糖 米粉 塩 あおさ 油) ごま酢和え(キャベツ もやし わかめ かまぼこ 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ) みかんムース(豆乳 水あめ 砂糖 みかん)
12	木	米パン	発 酵 乳	鶏肉のチリソース焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 油 にんにく ケチャップ レモン 塩 砂 糖) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ パプリカ チーズ ドレッシング(油 砂糖 塩 たまねぎ トマト)) クリームシチュー(たまねぎ 鶏肉 じゃがいも にんじん 白菜 しめじ マッシュルーム シ チュールウ コンソメ コーンポタージュ 牛乳)
13	金	ご飯	牛 乳	ぶりの照り焼き(ぶり しょうゆ みりん) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 油揚げ しいたけ にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) ごま豚汁(豚肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ 里芋 ごま油 だし みそ)
16	月	牛丼(米 牛肉 白菜 にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ しらたき 砂糖 みりん 酒 塩 しょうゆ だし)	牛 乳	わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま油) 里芋のみそ汁(里芋 油揚げ ねぎ だし)
17	火	焼きそば(やきそば 豚肉 キャベツ にんじん もやし たまねぎ ソース 酒 塩 青粉)	牛 乳	にらまんじゅう(豚肉 キャベツ にら 長ネギ 豚脂 しょうゆ こめ油 ニンニク 小麦粉) だいこんスープ(大根 にんじん かまぼこ しょうゆ 砂糖 ごま油)
18	水	コッペパン 黒ゴマクリーム(水飴 砂糖 ごま)	牛 乳	鶏肉の香草焼き(鶏肉 香草ミックス パン粉 オリーブオイル) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり パプリカ ドレッシング(油 酢 砂糖 たまねぎ 塩 しょう ゆ しいたけ パプリカ) トマトスープ(たまねぎ にんじん ベーコン 大豆 マカロニ トマト 砂糖 塩 コンソメ)
19	木	チキンカレー(米 鶏肉 じゃがいも に んじん たまねぎ にんにく カレールウ 赤ワイン)	飲む ヨー グル ト	海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 海藻 ツナ 大豆 ドレッシング(ぶどう糖 酢 しょうゆ 塩 ほたてエキス かつお節 梅 しそ)) ゆでたまご(鶏卵)