

3月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質	
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)		
1	火	絹ごし豆腐のくずしマーボー丼 鶏肉入り中華サラダ くだもの (何が出るかな?)	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 押麦 油 テン メンジャン てんぷ ん さとう	にんにく しょうが ねぎ にん じん たけのこ ニラ もやし きゅうり くだもの	760 34	
2	水	ごはん サバのカレー揚げ 昆布入りおひたし ごまみそ汁	○	牛乳 サバ 昆布 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 でんぷん 油 じゃがいも こん にゃく ごま	カレー粉 小松菜 キャベツ も やし にんじん 大根 ねぎ	809 34	
3	木	☆ひなまつりのちらしずし ごまあえ 塩豚汁 ☆よもぎあんこもち	○	牛乳 卵 のり 油 揚げ 豚肉 生揚げ 小豆	米 押麦 さとう ごま 油 じゃがい も よもぎ白玉	干しいたけ にんじん れんこ ん かんぴょう さやいんげん キャベツ 小松菜 しょうが 大 根 ねぎ	742 28.6	
4	金	♥きなこ揚げパン カリフラワーのクリームスープ ハンガリーサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 スキムミルク ク リームチーズ	パン 油 さとう 米粉	玉ねぎ にんじん カリフラワー しめじ キャベツ きゅうり 黄 ピーマン	912 33.4	
5	土	♥ジャージャー麺 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ	中華麺 油 テンメ ンジャン さとう でんぷん 白玉	ねぎ 玉ねぎ にんじん しょう が にんにく もやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶 ア ロ缶	807 31.9	
8	火	♥代々木特製チキンカレーライス ひよこ豆サラダ くだもの (何が出るかな?)	○	牛乳 コーヒー牛乳 鶏肉 スキムミルク レン 豆 ひよこ豆	米 押麦 油 バ ター 小麦粉 じゃ がいも さとう	カレー粉 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマ ト キャベツ きゅうり くだも の	836 27	
9	水	ごはん 大豆ふりかけ 菜の花のからしあえ あったかおでん ♥小倉抹茶プリン	○	牛乳 大豆 かつお 節 青のり つみれ さつま揚げ 昆布 うずら卵 はんぺん アガー 小豆	米 油 こんにゃく ちくわぶ さとう	大根 にんじん 菜の花 もやし キャベツ にんにく しょうが	739 29.2	
10	木	メキシカンピラフ にんじんチーズオムレツ コーンクリームスープ	○	牛乳 豚肉 卵 生 クリーム チーズ いんげん豆	米 押麦 じゃがい も 油 バター さ とう	にんにく 玉ねぎ ケイジャンパ ウダー トマト ピーマン(緑・ 赤) にんじん クリームコーン	845 29.5	
11	金	★桜鯛のまぜご飯 ★鯛風味赤だしみそ汁 ★筑前煮 ★いちご寒天	○	牛乳 タイ 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 寒天	米 さとう 醤油 こんにゃく はちみ つ	たけのこ にんじん しょうが れんこん 干しいたけ こぼろ さやえんどう いちご	797 36.4	
14	月	鶏肉のねぎみそサンド じゃことアスパラガスのサラダ 豆もやしとうずら卵のスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 みそ じゃこ 豚肉 うず ら卵	パン さとう 油 はちみつ でんぷん	アスパラガス ねぎ キャベツ きゅうり 豆もやし にんじん ニラ えのきたけ くだもの	765 36.1	
15	火	ごまごはん サケの塩焼き じゃがいものハニーサラダ まるやか豆乳汁	○	牛乳 サケ 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	米 ごま じゃがい も 油 はちみつ こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	795 37.2	
16	水	★黒毛和牛の特製牛丼 カブの浅漬け じゃがいものおみそ汁	○	牛乳 牛肉 みそ	米 押麦 さとう 牛脂 じゃがいも	玉ねぎ カブ 大根 にんじん ねぎ	795 30.5	
17	木	★えび入り中華丼 きびなごのからあげ くだもの (何が出るかな?)	○	牛乳 豚肉 オイス ターソース えび イカ うずら卵 き びなご	米 押麦 油 さと う でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけ のこ 干しいたけ 白菜 くだもの	723 30.2	
18	金	卒業式						
22	火	大きなお揚げのきつねうどん しらすとわかめの酢のもの ★おひがんばたもち (きなこ)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ しらす き なこ	うどん さとう も ち米 米	しょうが 玉ねぎ にんじん ね ぎ 小松菜 きゅうり もやし	758 29.1	
23	水	もちもち鶏おこわ 焼きししゃも 根菜のごま汁	○	牛乳 鶏肉 ししゃ も 豚肉 生揚げ	米 もち米 さとう ごま 油	しめじ 干しいたけ にんじん さやいんげん こぼろ 大根 ね ぎ	754 31.9	
24	木	ごはん ♥鶏のから揚げ じゃがいものコロコロサラダ カブのおみそ汁	○	牛乳 鶏肉 ハム 生揚げ みそ	米 でんぷん 油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん きゅうり 玉ねぎ カブ ねぎ	804 33.4	
				今月の平均		学校給食摂取基準 (12~14歳)		
				790kcal 32g		830kcal 27~42g		

○献立は食材納品の状況により、変更になることもあります。今月のくだものは、柑橘(オレンジ)かいちごのどちらかを提供いたします。
○3月2~3日の3年生お楽しみ給食は、卒業前に少しおかずを増やしたお祝い献立になります。
(3年生のみ献立表に掲載のないおかずも出ます。)

♥はリクエスト献立です。