

3月献立表



| 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 | その他 | 1食分 - たんぱく質 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|
| 3月 | ひな祭り献立 | | | | | | |
| | ちらし寿司 | | 油揚げ,のり,かまぼこ,鶏卵 | 精白米,上白糖,油 | しいたけ,人参,ほうれん草 | 水,酒,だし昆布,酢,塩,醤油,みりん | 848 kcal |
| | 鶏肉の照り焼き | ○ | 鶏肉 | 三温糖,でん粉 | しょうが | 醤油,酒,水,みりん | 39.5 g |
| | 豆腐のすまし汁 | | 豆腐,わかめ | | えのき,玉ねぎ,大根 | 水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油 | |
| さつまいもマフィン | | 鶏卵,牛乳 | さつまいも,バター,上白糖,薄力粉 | | ベーキングパウダー | | |
| 4月 | 揚げパン | | | コッパン,油,上白糖,グラニュー糖 | | | 877 kcal |
| | クリームシチュー | ○ | 鶏肉,牛乳,いんげん豆 | 油,じゃが芋,バター,薄力粉 | 玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが | 白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう | 33.7 g |
| | 海藻サラダ | | ひじき,わかめ,糸寒天 | 三温糖,油 | きゅうり,キャベツ,玉ねぎ | 醤油,塩,酢 | |
| | コーヒーゼンザイ | | アガー,小豆 | 上白糖,三温糖 | | 水,インスタントコーヒー,白玉団子,塩 | |
| 5月 | ジャージャー麺 | ○ | 鶏肉,大豆,みそ | 油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり | 水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース | 788 kcal |
| | 野菜の中華和え | | | 上白糖,ごま油 | ほうれん草,もやし | 醤油,トウバンジャン,からし,湯 | 27.2 g |
| | 大学芋 | | 油,さつまいも,三温糖,水あめ,黒ごま | | | 水,醤油 | |
| 6月 | 鶏そぼろ丼 | ○ | 鶏卵,大豆,鶏肉,のり | 精白米,油,上白糖 | しょうが | 水,こしょう,塩,酒,みりん,醤油 | 737 kcal |
| | 野菜の梅おかか和え | | ちくわ,糸削り節 | 三温糖 | 小松菜,人参,白菜,梅 | 醤油,塩 | 41.3 g |
| | 茶碗蒸し | | 鶏肉,かまぼこ,鶏卵 | | しいたけ,みつば | 酒,だし削り節,水,塩,醤油,みりん | |
| 7月 | わかめご飯 | | わかめごはんの素 | 精白米 | | 酒,水 | 776 kcal |
| | ししゃもの唐揚げ | ○ | ししゃも | でん粉,油 | しょうが,にんにく | 醤油,酒,みりん,こしょう | 26.8 g |
| | ごぼうともやしの和え物 | | | 油,三温糖,白ごま,ごま油 | ごぼう,人参,もやし,きゅうり | 醤油,酢,塩 | |
| | 白菜と豚肉の味噌汁 | | 豚肉,みそ | | 白菜,玉ねぎ,しょうが | 水,だし削り節 | |
| 10月 | ピピンパ風混ぜご飯 | ○ | 鶏肉,大豆 | 精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま | にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参 | 酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩 | 775 kcal |
| | ヤンニョムチキン | | 鶏肉 | 油,でん粉,三温糖 | しょうが,にんにく,長ねぎ | 食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン | 34.2 g |
| | 小松菜のナムル | | ごま油 | | 人参,小松菜,もやし | 塩,醤油 | |
| 11月 | 高菜チャーハン | ○ | 鶏肉,大豆,ちりめんじゃこ,鶏卵 | 精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油 | にんにく,長ねぎ,高菜漬 | 酒,水,塩,醤油,こしょう | 806 kcal |
| | 五目春巻き | | 鶏肉 | 油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉 | しょうが,だしのこ,長ねぎ,しいたけ,人参 | 水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース | 34.5 g |
| | 蒸し鶏のサラダ | | 鶏肉 | ごま油,白ごま,三温糖 | キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが | 酒,醤油,酢 | |
| 12月 | シナモントースト | | | 食パン,バター,グラニュー糖 | | シナモン | 869 kcal |
| | ブラウンシチュー | ○ | 鶏肉 | 油,じゃが芋,薄力粉 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト | 水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう,塩,こしょう | 34.8 g |
| | ツナサラダ | | ツナ | 三温糖,油 | 人参,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ | 醤油,塩,酢 | |
| 13月 | アイス | | クリーム,卵, | 上白糖 | | | |
| | 白飯 | | | 精白米 | | 酒,水 | 802 kcal |
| | 鶏肉の唐揚げ | ○ | 鶏肉 | 油,でん粉 | しょうが,にんにく | 醤油,酒,みりん,塩,こしょう | 34.3 g |
| | もやしの磯和え | | のり | 三温糖 | 人参,小松菜,もやし | 醤油,水,みりん | |
| 14月 | 具だくさんの味噌汁 | | 鶏肉,豆腐,みそ | 油 | 人参,大根,長ねぎ,しょうが | 水,だし削り節 | |
| | 京風かき玉うどん | ○ | 鶏肉,わかめ,鶏卵 | うどん,でん粉 | しいたけ,ほうれん草,人参,長ねぎ,玉ねぎ | 酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油 | 757 kcal |
| | ちくわの磯辺揚げ | | ちくわ,青のり | 油,薄力粉 | | 水,塩 | 31.5 g |
| 17月 | バナナケーキ | | 鶏卵,牛乳 | 上白糖,薄力粉,バター,粉糖 | バナナ | ココア,ベーキングパウダー | |
| | マーボー丼 | ○ | 鶏肉,大豆,豆腐,レンズ豆,みそ | 精白米,油,でん粉,ごま油,白ごま | にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ | 酒,水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう | 848 kcal |
| | パンサンスー | | 鶏肉 | 緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま | キャベツ,きゅうり,人参 | 醤油,酢,からし,湯 | 37.0 g |
| 18月 | もちもち豆腐ドーナツ | | 豆腐,きな粉 | 白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖 | | 水,ベーキングパウダー,紙ナフキン | |
| | チキンカツカレー | ○ | 鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト,鶏肉 | 精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター,油,パン粉 | しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト | 水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう | 838 kcal |
| | ブロッコリーのサラダ | | | 三温糖,油 | 人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ | 醤油,塩,酢 | 43.3 g |
| フルーツポンチ | | | 上白糖 | バナナ,みかん,黄桃 | 水,サイダー | | |
| 19月 | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em;">～卒業式～</div> <div style="text-align: right;"> <p>☆3年生はここまでで 令和4年 185回 令和5年 185回 令和6年 182回 の給食がありました！</p> </div> </div> | | | | | | |
| 21月 | 白飯 | | | 精白米 | | 酒,水 | 815 kcal |
| | 白身魚のチリソース | ○ | さめ | 油,でん粉,油,三温糖,でん粉 | 長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,しょうが | 塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,水 | 37.0 g |
| | そばろきんぴら | | 鶏肉 | 油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油 | ごぼう,人参,れんこん | みりん,醤油,一味唐辛子 | |
| 24月 | 豚汁 | | 豚肉,豆腐,みそ | 油,じゃが芋 | 人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが | 水,だし削り節 | |
| | 鶏ごぼうご飯 | ○ | 鶏肉,油揚げ | 精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま | ごぼう,人参,小松菜 | 醤油,酒,水 | 773 kcal |
| | かきたま汁 | | 削り節,豆腐,わかめ,鶏卵 | でん粉 | 長ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ | 水,だし昆布,塩,醤油 | 31.5 g |
| りんご | | | | | りんご | | |

今年度の給食もありがとうございました！

また三年生の皆さん、552回のいただきます！とごちそうさま！をありがとうございました！

給食室一同