

| 日 | 曜日 | 献立 | おもな食品 | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|----|----|---|--|---|---|---|---------------------------------|
| | | | 血や肉や骨を作る | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | その他(調味料) | |
| 1 | 水 | てりやきチキンとごぼうのスパゲティ オニオンドレッシングサラダ にんじんケーキ | 鶏肉 ベーコン のり 牛乳 鶏卵 | スパゲティでん粉 油 砂糖 オリーブ油 油 砂糖 砂糖 油 小麦粉 | 生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ 小松菜 切干大根 にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん | 塩 酒 しょうゆ みりん 唐辛子 ぶどう酒 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう ペーキングパウダー | 658 27.6 |
| 2 | 木 | しゃくしなチャーハン とうふいりにくだんごのスープ たべるヤクルト | 豚肉 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐 生クリーム 全粉乳 寒天 脱脂粉乳 ゼラチン | 米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま油 砂糖 | にんじん 長ねぎ 刻みしゃくし菜漬 生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 | 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 | 659 26.3 |
| 3 | 金 | ちらしずし さわらのさいきょうやき はるのすましじる ももゼリー | 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり 牛乳 さわら 西京みそ かまぼこ 豆腐 | 米 麦 砂糖 砂糖 砂糖 | にんじん たけのこ さやいんげん 長ねぎ 小松菜 もも果汁 もも | 酢 塩 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ | 633 30.2 |
| 6 | 月 | ぶたキムチやきそば バリバリサラダ まめとやさいのスープ (コーヒーミルク) | 豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 生乳 乳製品 | 蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 ワンタンの皮 油 砂糖 油 砂糖 | 白菜キムチ にんじん もやし いら キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ | 酒 塩 こしょう コチュジャン しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ コーヒー | 613 26.0 |
| 7 | 火 | とりそばろどん ゆでやさいサラダ みそしる | 鶏肉 大豆 鶏卵 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ | 米 麦 油 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま油 | 生姜 にんじん さやいんげん キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ | 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう | 648 28.6 |
| 8 | 水 | むぎごはん すぶた はるさめスープ | 牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 | 米 麦 でん粉 油 砂糖 油 春雨 ごま油 | 生姜 にんじん ピーマン しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし いら 長ねぎ | 酒 しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 酢 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ | 652 24.7 |
| 9 | 木 | こうやどうふのたきこみごはん とんじる せとか | 牛乳 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 米 麦 油 ごま油 砂糖 油 じゃがいも | ごぼう にんじん ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜 せとか | しょうゆ 酒 みりん 酒 | 588 27.1 |
| 10 | 金 | フレンチトースト ミネストローネ こまつなサラダ ぶどうゼリー | 牛乳 脱脂粉乳 牛乳 鶏卵 鶏肉 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 バター 油 砂糖 アルファベットマカロニ 油 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 | にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし にんじん ぶどう果汁 | イースト 塩 ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう | 617 21.1 |
| 13 | 月 | カラフルピラフ ツナサラダ サイダーゼリーポンチ | 牛乳 鶏肉 ツナフレーク 寒天 | 米 麦 油 油 砂糖 砂糖 サイダー | 玉ねぎ にんじん とうもろこし 赤ピーマン さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ もも缶 みかん缶 りんご缶 | 塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 | 587 20.7 |
| 14 | 火 | にくうどん じゃがまるくん | 牛乳 豚肉 鶏肉 | うどん にんじんうどん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも でん粉 油 砂糖 | ごぼう 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜 | 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ | 640 26.1 |
| 15 | 水 | わかめとじゃこのごはん まぐろとこまつなのあまからいため なまあげとはくさいのみそしる | 牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ まぐろ 生あげ みそ | 米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 | 生姜 ごぼう 小松菜 えのきたけ 長ねぎ 白菜 | 酒 しょうゆ みりん | 622 28.7 |
| 16 | 木 | チキンカツカレーライス やさいサラダ | 牛乳 鶏肉 | 米 麦 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 赤ピーマン レモン果汁 | 塩 こしょう カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ ぶどう酒 ガラムマサラ 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう 粒マスタード | 732 26.8 |
| 17 | 金 | せきはん・ごましお にこみハンバーグ おいわいすましじる いちご | 牛乳 小豆 豚肉 牛肉 豆腐 かまぼこ 豆腐 | 米 もち米 ごま パン粉 でん粉 砂糖 | 玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ねぎ 水菜 いちご | 塩 塩 こしょう サシマ みるん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ | 646 28.6 |

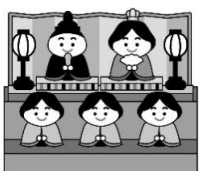
3月の献立紹介

3月3日 ひなまつり献立

3月3日はひなまつり。「上巳の節句」や「桃の節句」とも呼ばれます。もとは中国から伝わった上巳の行事と、日本のひいな遊び(平安時代頃から行われた、人形遊び)が合わさったものといわれています。

給食では見た目が華やかでお祝いにぴったりのちらしずし、桃の節句ということで桃ゼリーを提供します。

ひなまつりの行事食にははまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられなどがあります。ご家庭で食べてみてはいかがでしょうか。



3月6・7・10日 6年生が考えた献立

3月6年生が考えた献立を3回提供します。五大栄養素が揃うように意識したり、いろどりを考えたりして献立を考えました。当日の校内放送も楽しみにしててください。

3月17日 卒業祝い献立

令和4年度最後の給食は、6年生の卒業を祝う献立で、赤飯を作ります。赤飯はもち米と小豆やささげなどを蒸して作る料理です。お祝いの時に食べられている理由は、赤飯の赤い色に邪気を払う力があると考えられているからです。

