



# 3月予定献立表



## 献立のポイント



3月3日は、桃(もも)の節句(せっく)です。

平安(へいあん)時代(じだい)には、紙(かみ)でつくった人形(にんぎょう/ひとがた)に病氣(びょうき)や不幸(ふこう)な出来事(できごと)をうつし、川(か)にながして厄除(やくよ)けをするという風習(ふうしゅう)がありました。

江戸(えど)時代には、今(いま)のような「ひな人形」ができ、女の子(おんなこ)がうまれると人形(ひな)を用意(ようい)し、その子(こ)に不幸(ふこう)がおとずれないように健(すこ)やかな成長(せいちょう)としあわせをねがって、飾(かざ)るようになりました。

今月(こんげつ)は、6年生(むねんせい)のリクエスト献立(こんだて)をとりいれています。ベスト3(べすとさん)以外(いがい)にも、人気(にんき)のあったメニュー(メニュー)をたくさんつかいました。たのしい給食(きゅうじょく)の時間(じかん)をすごしてくださいね。

主菜 NO.1

副菜 NO.1

汁物 NO.1

飲み物 NO.1

デザート NO.1

1日 水曜日		2日 木曜日		3日 金曜日	
(主菜)・さんまのてりやき (副菜)・さんどまめとれんこんのごまあえ (汁物)・とんじる (主食)・ごはん ・フローズンマンゴー ・ジョア(プレーン)		(主菜・主食)・やきにくどんぶり(むぎごはん) (副菜)・じゃこときりぼしだいこんに (汁物)・キャベツとおあげのいなかみそしる ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・サーモンとエビのちらしずし(すしめし) (副菜)・えのきとわかめのごまひたし (汁物)・たけのことゆばのすいもの ・さんしょくゼリー ・ぎゅうにゅう	
さんまの照焼き ・さんま ・食塩 ・料理酒 ・みりん ・醤油 ・砂糖 ・さつまいも ・液糖 ・水あめ ・レモン果汁	豚汁 ・豚肉 ・こんにやく ・田舎味噌 ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・酒粕・大根 ・人参・白菜 ・シニア(プレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖	焼肉丼 ・麦ご飯 ・牛肉 ・料理酒 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・白ねぎ ・青ねぎ ・大豆油 ・なたね油 ・にんにく ・パーム油 ・みりん ・でん粉 ・鶏がらスープ	じゃこと切干大根煮 ・大根 ・人参 ・油揚げ ・本だし ・みりん ・食塩 ・ちりめんじゃこ ・醤油 ・植物油	サーモンとエビのちらし寿司 ・サーモン ・食塩 ・料理酒 ・エビ ・きぬさや ・人参 ・蓮根 ・醤油 ・だし昆布 ・卵 ・水あめ ・植物油 ・食塩 ・加工でん粉	えのきとわかめの胡麻ひたし ・人参 ・玉ねぎ ・えのき ・コーン ・ワカメ ・和風だし ・かつおぶし ・砂糖 ・だし昆布 ・大根 ・人参 ・みりん ・醤油 ・かつおぶし ・湯葉 ・だし昆布 ・三色ゼリー ・水あめ ・砂糖 ・粉あめ ・ぶどう糖 ・豆乳クリーム ・いちご ・果糖 ・りんご果汁 ・寒天 ・増粘多糖類 ・加工でん粉 ・炭酸カルシウム ・鉄分
主菜:小麦、大豆、りんご 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:豚、大豆 シニア:乳	主菜:小麦、大豆、牛、鶏、ごま	副菜:小麦、大豆 汁:大豆	主菜:卵、えび、小麦、大豆、さけ 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:小麦、大豆 ゼリー:大豆、りんご
低学年 エネルギー 648kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.6g	低学年 エネルギー 670kcal たんぱく質 26.4g 脂質 24.5g	低学年 エネルギー 577kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.5g	中 エネルギー 762kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.7g	中 エネルギー 788kcal たんぱく質 31.0g 脂質 28.9g	中 エネルギー 679kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.9g
高学年 エネルギー 876kcal たんぱく質 31.0g 脂質 23.8g	高学年 エネルギー 906kcal たんぱく質 35.7g 脂質 33.2g	高学年 エネルギー 781kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.3g			

6日 月曜日		7日 火曜日		8日 水曜日		9日 木曜日		10日 金曜日	
(主菜)・ミートボールとあつあげのあまずあんかけ (副菜)・おさつスティック (汁物)・きのこのとろみスープ (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・しろみぎかなのマヨてりやきふう (副菜)・カリフラワーとキャベツのいろどりサラダ (汁物)・コーンスープ (主食)・こくとうコッペパン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・チキンのムニエル タルタルソースふう (副菜)・こまつなとツナのおひたし (汁物)・だいこんとにんじんのみそしる (主食)・ごはん ・やさいふりかけ ・やさいとくだもののジュース(むらさき)		(主菜・主食)・ぶたとキャベツのやきそば (副菜)・しゅうまい からしすじょうゆ (副菜)・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう			
ミートボールと厚揚げの甘酢あんかけ ・ミートボール (鶏肉、玉ねぎ、パン粉、豚肉、) (水あめ、でん粉、植物油、白、) (チキンオイル、大豆油、食塩、香辛料) (ドロマイト、カルシウム、鉄分) ・玉ねぎ ・人参 ・ズッキーニ ・パプリカ ・茄子 ・大豆油 ・なたね油 ・食塩 ・トマトケチャップ ・胡椒 ・砂糖 ・米酢	きのこのとろみスープ ・えのき ・まいたけ ・えりんぎ ・しめじ ・もやし ・ふかひれスープ (筍、生姜、にんにく、醤油、鶏肉、) (ごま油、大豆油、オスターエキス、) (ふかひれ、キクラゲ、椎茸、食塩、) (砂糖、チキンエキス、ホウキエキス、魚醤、) (酵母エキス、エビペースト、豚脂、) (香辛料、清酒、セラチン)	白身魚のマヨ照焼き風 ・ナイルパーチ ・料理酒 ・食塩 ・玉ねぎ ・にんにく ・パーム油 ・みりん	コーンスープ ・コーン ・砂糖 ・食塩 ・豆乳 ・粉末おから ・大豆粉 ・玉ねぎ ・野菜ブイヨン ・香料	チキンのムニエル タルタルソース風 ・鶏肉 ・食塩 ・オリーブ油 ・料理酒 ・醤油 ・小麦粉 ・玉ねぎ ・ズッキーニ ・大豆粉 ・パセリ	野菜ふりかけ ・広島菜 ・京菜 ・大根菜 ・砂糖 ・かつおぶし ・赤しそ ・食塩 ・リンゴ酸 ・かぼちゃ	豚とキャベツの焼きそば ・中華麺 ・キャベツ ・人参 ・中濃ソース ・豚肉 ・粉末ソース ・大豆油 ・なたね油 ・食塩 ・料理酒 ・醤油	焼売 辛子酢醤油 ・焼売 (豚肉、玉ねぎ、生姜、エビ、) (でん粉、卵白粉、椎茸、砂糖、) (ごま油、醤油、食塩、香辛料、) (発酵調味料、小麦粉) ・醤油 ・米酢 ・和辛子		
主菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま 副菜:大豆	汁:エビ、小麦、豚、鶏、大豆、ごま、セラチン	主菜:小麦、大豆、鶏、りんご 副菜:大豆	スープ:鶏、大豆、セラチン パン:乳、小麦	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆 刀削:なし ジュース:りんご	主菜:エビ、小麦、大豆、牛、豚、鶏、 りんご、もも、ごま	副菜:卵、エビ、小麦、大豆、豚、ごま フルーツ:もも		
低学年 エネルギー 602kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.7g	低学年 エネルギー 549kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.3g	低学年 エネルギー 593kcal たんぱく質 17.5g 脂質 25.0g	低学年 エネルギー 527kcal たんぱく質 17.3g 脂質 20.1g	中 エネルギー 709kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.5g	中 エネルギー 646kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.7g	中 エネルギー 698kcal たんぱく質 20.6g 脂質 29.4g	中 エネルギー 620kcal たんぱく質 20.4g 脂質 23.7g	中 エネルギー 713kcal たんぱく質 23.4g 脂質 27.2g	
高学年 エネルギー 815kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.3g	高学年 エネルギー 743kcal たんぱく質 33.0g 脂質 26.1g	高学年 エネルギー 802kcal たんぱく質 23.7g 脂質 33.8g	高学年 エネルギー 713kcal たんぱく質 23.4g 脂質 27.2g						

## お弁当の日





13日 月曜日		14日 火曜日		15日 水曜日		16日 木曜日		17日 金曜日	
(主菜)・わふうハンバーグ おろしぼんず (副菜)・ひよこまめとコーンとひじきのもの (汁物)・なめことみつばのあかだし (主食)・むぎごはん ・めびなまんじゅう ・ぎゅうにゅう		(主菜)・キンメダイのしろみそにこみ (副菜)・きんぴらごぼう (汁物)・とりとこまつなとだいこんのすいもの (主食)・ごはん ・チョコケーキ ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・ぶたにくりとんこつラーメン (副菜)・えびぎょうざ なんばんあんかけ ・ぶどうゼリー ・ジョア(ストロベリー)		(主菜・主食)・ビーフカレーライス (むぎごはん) (副菜)・ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ ・いちご&ホイップ ・ぎゅうにゅう		(主菜)・チキンのこうすうだいでずこやき (副菜)・コーンとポテトのサラダ (汁物)・かぼちゃのスープ (主食)・ロールパン ・ぎゅうにゅう	
和風ハンバーグおろしポン酢 ・ハンバーグ (鶏肉、大豆たん白、玉ねぎ、豚脂、豚肉、) (マッシュポテト、ワイン、植物油、砂糖、) (トマトチャップ、食塩、香辛料、カルシウム、) (カラメル、ココア、鉄分) ・人参 ・ポン酢 ・大根 ・みりん ・砂糖	なめことみつ葉の赤だし ・なめこ ・白ねぎ ・三つ葉 ・だし昆布 ・かつおぶし	キンメダイの白味噌煮込み ・キンメダイ ・食塩 ・料理酒 ・かつおぶし ・だし昆布 ・白味噌 ・和風だし	鶏と小松菜と大根の吸い物 ・鶏肉 ・料理酒 ・重曹 ・大根 ・小松菜 ・人参	豚肉入り豚骨ラーメン ・中華麺 ・豚肉 ・玉ねぎ ・人参 ・青ねぎ ・白ねぎ ・醤油 ・豚脂 ・鶏がらスープ ・だし昆布	海老餃子 南蛮あんかけ ・えびぎょうざ (米粉、小麦粉、でん粉、砂糖、) (大豆油、食塩、もち米粉、えび、) (人参、ヤムビーン、筍、くわい、胡椒、) (いとよりすり身、コンスタチ、) (ごま油、にんにく) ・にんにく ・パーム油 ・食塩 ・しょうが ・醤油 ・ごま油 ・玉ねぎ	ビーフカレーライス ・麦ご飯 ・牛肉 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・野菜ブイオン ・ズッキーニ ・パプリカ ・茄子 ・醤油 ・ピーフコンソメ ・鶏がらスープ ・トマトピューレ ・大豆油	ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ ・ツナフレーク ・大根 ・ブロッコリー ・カリフラワー ・人参 ・ポッカレモン ・醤油 ・砂糖 ・オリーブ油 ・オリーブ油 ・オリーブ油 ・食塩 ・セロリ ・オリーブ油 ・にんにく ・しょうが ・ウスターソース ・トマトケチャップ ・ガラムマサラ ・はちみつ ・ローリエ ・カレーフレーク ・料理酒 ・食塩 ・カレー粉	チキンの香草大豆粉焼き ・鶏肉 ・料理酒 ・醤油 ・はちみつ ・にんにく ・パセリ ・香辛料 ・玉ねぎ ・えのき ・舞茸 ・しめじ	かぼちゃのスープ ・かぼちゃ ・砂糖 ・豆乳 ・玉葱 ・デキストリン ・大豆粉 ・食塩 ・鶏がらスープ ・鶏がらスープ
ひよこ豆とコーンとひじきの煮物 ・ひじき ・大豆 ・人参 ・油揚げ ・砂糖 ・醤油 ・植物油 ・コーン	女難饅頭 ・こし餡 ・糖入り山芋 ・白餡 ・砂糖 ・上新粉	金平牛蒡 ・牛蒡 ・人参 ・醤油 ・砂糖 ・ごま油 ・ごま	チョコケーキ ・チョコケーキ (乳製品、卵、砂糖、チョコ、小麦粉、) (加工油脂、水あめ、ココアパウダー、) (グラニュー糖、ベーキングパウダー、重曹) ・ホイップクリーム ・巻きチョコ	ぶどうゼリー ・ぶどう果汁 ・ぶどう糖 ・デキストリン ・酸味料 ・増粘多糖類 ・鉄分 ・液糖	ジョア(ストロベリー) ・脱脂粉乳 ・いちご果汁 ・砂糖 ・乳酸Ca	ビーフカレーライス ・主菜 NO.2	ブロッコリーとカリフラワーのツナサラダ ・副菜 NO.4	チキンの香草大豆粉焼き ・主菜 NO.7	かぼちゃのスープ ・ロールパン ・イースト ・小麦粉 ・砂糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・マーガリン
主菜:小麦、大豆、豚、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:大豆 饅頭:やまいも	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:小麦、大豆、鶏 ケーキ:乳、卵、小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま ゼリー:なし	副菜:エビ、小麦、大豆、ごま ジョア:乳	主菜:小麦、大豆、牛、鶏、セラチン	副菜:小麦、大豆 ホイップ:乳、大豆	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:鶏、大豆 パン:乳、小麦
低学年 平均値/月 エネルギー 652kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.9g	低学年 平均値/月 エネルギー 600kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.6g	低学年 平均値/月 エネルギー 652kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.9g	低学年 平均値/月 エネルギー 485kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 485kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 485kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 685kcal たんぱく質 21.7g 脂質 26.3g	低学年 平均値/月 エネルギー 685kcal たんぱく質 21.7g 脂質 26.3g	低学年 平均値/月 エネルギー 554kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.7g	低学年 平均値/月 エネルギー 554kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.7g
中学年 平均値/月 エネルギー 767kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.9g	中学年 平均値/月 エネルギー 705kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.9g	中学年 平均値/月 エネルギー 767kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.9g	中学年 平均値/月 エネルギー 570kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 570kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 570kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 806kcal たんぱく質 25.5g 脂質 31.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 806kcal たんぱく質 25.5g 脂質 31.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 652kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.5g	中学年 平均値/月 エネルギー 652kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.5g
高学年 平均値/月 エネルギー 882kcal たんぱく質 33.9g 脂質 22.9g	高学年 平均値/月 エネルギー 811kcal たんぱく質 32.1g 脂質 25.2g	高学年 平均値/月 エネルギー 882kcal たんぱく質 33.9g 脂質 22.9g	高学年 平均値/月 エネルギー 656kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.0g	高学年 平均値/月 エネルギー 656kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.0g	高学年 平均値/月 エネルギー 656kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.0g	高学年 平均値/月 エネルギー 926kcal たんぱく質 29.4g 脂質 35.6g	高学年 平均値/月 エネルギー 926kcal たんぱく質 29.4g 脂質 35.6g	高学年 平均値/月 エネルギー 750kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.3g	高学年 平均値/月 エネルギー 750kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.3g

20日 月曜日		21日 火曜日		22日 水曜日	
春分の日		(主菜)・ぶりがだいこん (副菜)・はちまんこんにゃくのしらあえ (汁物)・こうやどうふのみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ロールキャベツ (副菜)・タコのスパゲティサラダ (汁物)・とうふとおねぎのみそしる (主食)・むぎごはん ・おさかなふりかけ ・ジョア(プレーン)	
断大根 ・鰯 ・料理酒 ・食塩 ・大根 ・きぬさや ・砂糖 ・醤油		高野豆腐の味噌汁 ・高野豆腐 ・玉ねぎ ・キャベツ ・ワカメ ・葉大根		ロールキャベツ ・ミニロールキャベツ (キャベツ、玉ねぎ、豚肉、) (豚脂、大豆たん白、パン粉、) (かんぴょう、食塩、胡椒) ・ホークウイナー ・パプリカ ・玉ねぎ ・大豆油 ・トマトソース ・香辛料 ・セトトライト ・鶏がらスープ	
八幡コンニャクの白和え ・豆腐 ・砂糖 ・ねりごま ・コンニャク ・しめじ ・赤こんにゃく ・醤油 ・みりん ・三つ葉		高野豆腐の味噌汁 ・高野豆腐 ・玉ねぎ ・キャベツ ・ワカメ ・葉大根		豆腐とお葱の味噌汁 ・青ねぎ ・白ねぎ ・ワカメ ・豆腐 ・お魚ふりかけ ・ドロマイト ・鰯削り節 ・鰹削り節 ・マッシュポテト ・ごま ・食塩 ・青のり ・酵母エキス ・醤油 ・みりん ・アナトー色素 ・昆布エキス ・カラメル色素	
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま		汁:大豆		主菜:小麦、大豆、豚、鶏、セラチン 副菜:小麦、大豆、りんご	
低学年 平均値/月 エネルギー 577kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 577kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 577kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 545kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.8g	低学年 平均値/月 エネルギー 545kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.8g	低学年 平均値/月 エネルギー 545kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.8g
中学年 平均値/月 エネルギー 679kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.3g	中学年 平均値/月 エネルギー 679kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.3g	中学年 平均値/月 エネルギー 679kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.3g	中学年 平均値/月 エネルギー 641kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 641kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.0g	中学年 平均値/月 エネルギー 641kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.0g
高学年 平均値/月 エネルギー 781kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.5g	高学年 平均値/月 エネルギー 781kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.5g	高学年 平均値/月 エネルギー 781kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.5g	高学年 平均値/月 エネルギー 738kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.3g	高学年 平均値/月 エネルギー 738kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.3g	高学年 平均値/月 エネルギー 738kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.3g

※ふりかけの「のり」は、えび・かにの生息域で採取されています

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 590kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.7g	エネルギー 694kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.9g	エネルギー 799kcal たんぱく質 29.1g 脂質 25.2g



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。  
 ※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。  
 ※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。  
 ※汁物には和風だし(ノアルゲン)を使用することもあります。  
 ※ちりめんじゃこは、えび・かに生息域で採取しています。

