



# 3月の献立表



今月の目標：体によい食事のとり方が身に付いているか振り返ってみよう。											
日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1水	ご飯 牛乳	焼きししゃも 変わり漬け じゃがいものカレーそぼろ煮	ししゃも 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 たくあん 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま 米油	830 30.1 21.7		
2木	揚げパン <sup>乳</sup> 牛乳	たれ付き肉団子 ごぼうサラダ ポトフ	きな粉 肉団子 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ <sup>風ドレッシング</sup> ごま	922 30.9 40.1		
3金	ちらし寿司 牛乳 三色ゼリー	豆腐バーグのおろしだれかけ 菜花のごまひたし 手まり麩のすまし汁	豆腐バーグ 豆腐 かまぼこ	牛乳	菜花 人参	大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ちらし寿司 砂糖 麩 ゼリー	ごま	783 27.7 18.6	ひなまつり献立	
6月	ご飯 牛乳 みかんのジュレ	牛肉のピリ辛炒め 青菜のアーモンドあえ <sup>種</sup> 五目みそ汁	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく れんこん ねぎ 白菜キムチ もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう	ご飯 砂糖 ジュレ	米油 アーモンド	863 32.5 27.6		
7火	ご飯 牛乳	ヒレカツ スタミナ納豆 なめこ汁	ヒレカツ 納豆 豆腐 みそ	牛乳	にら 人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう なめこ ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま油	850 34.7 23.0		
8水	ご飯 牛乳 ひじきのり	さくらますの塩こうじ焼き れんこんの金平 じゃがいもとえのきのみそ汁	さくらます 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじきのり	人参	れんこん 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 三温糖 じゃがいも	米油 ごま	865 42.1 23.3	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	
9木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 ブルーベリージャム	卵巻きウインナー <sup>卵</sup> ごまごまサラダ ミネストローネ	卵巻きウインナー ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト パセリ	もやし コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 ジャム じゃがいも	ごま	811 28.5 27.4	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	
10金	麦ご飯 牛乳 味付け小魚	コーンシューマイ 海藻サラダ ビーフカレー	コーンシューマイ 牛肉	牛乳 海藻 小魚	人参 トマト	枝豆 キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ りんご	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油	875 30.2 22.6		
13月	ご飯 牛乳 ぶどうゼリー	氷見産牛の焼き肉 小松菜の昆布あえ いもけんちん汁	牛肉 豆腐 昆布	牛乳	小松菜 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 もやし 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 ゼリー さつまいも	米油 ごま油	866 27.4 25.2	ひみの日献立	
14火	赤米ご飯 牛乳 お祝いケーキ	ブリカツ <sup>乳</sup> 三色ひたし 豆腐のすまし汁	ブリカツ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	赤米ご飯 麩 ケーキ	米油	848 29.5 27.6	卒業祝い献立	
15水	<b>卒業式</b>										
16木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 いちごジャム	千草焼き <sup>卵</sup> マカロニサラダ ひよこ豆のカレースープ	千草焼き 豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ レモン にんにく	パン マカロニ ジャム じゃがいも	マヨネーズ <sup>風ドレッシング</sup> 米油	925 32.9 30.8	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	
17金	ピラフ 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー かぼちゃグラタ	コーン グリンピース 玉ねぎ キャベツ 枝豆 マッシュルーム	ご飯 じゃがいも	米油	896 23.4 29.4	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	
20月	ご飯 牛乳	かれのい立田揚げ ひじきと小松菜のナムル 豚キムチ鍋	かれい立田揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 にら	もやし にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 白菜 玉ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま ごま油	847 36.7 26.3	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	
21火	<b>春分の日</b>										
22水	ソフト麺 ロールパン 牛乳	コロッケ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ミートソース	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	パイン 黄桃 りんご にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン でんぷん 砂糖 ソフト麺 コロッケ ナタデココ	米油	920 29.7 23.4	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	
23木	ご飯 牛乳 クレープ	鶏肉のマーメレード焼き マリネサラダ 卵とコーンのスープ <sup>卵</sup>	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖 マーメレード でんぷん クレープ	米油	871 36.3 22.5	<給食なし> 全中3年、西の杜9年	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。  
 ※都合により献立が変更になることがあります。  
 ※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

**卵**・卵(魚卵を除く) **乳**・乳・乳製品 **甲**・甲殻類(エビ・カニ) **種**・ごま、栗を除く種実類