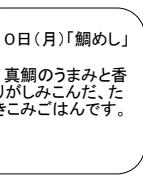
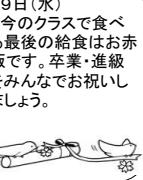


# 3月 献立表

明正小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質	備考
3月 3 牛 乳	菜の花ずし ぶどう豆 すまし汁	牛乳、油揚げ、鶏卵、大豆、豆腐、生わかめ	米、さとう、ごま、油	ごぼう、にんじん、れんこん、かんぴょう、干しいたけ、なばな、えのきたけ、ねぎ、糸みつば	605 kcal 27.9 g	3日(月) 「菜の花ずし」 ひなまつりのお祝いです。 
4 火 牛 乳	ピザトースト クラムチャウダー くだもの (デコポン)	牛乳、ベーコン、シュレッドチーズ、鶏肉、あさり、生クリーム	食パン、油、じゃがいも、バター、米粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、クリームコーン、パセリ、デコポン	623 kcal 25.6 g	
5 水 牛 乳	ごはん さばのおろしソース 野菜のゆかりあえ けんちん汁	牛乳、さば、豆腐	米、さとう、油、さといも	しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	615 kcal 25.6 g	「ぶどう豆」 大豆をしょうゆで煮て、くだもののがどうのように、つやつやに煮上げます。 
6 木 牛 乳	カレーライス にんじんサラダ くだもの (いちご)	牛乳、ベーコン、豚肉、ツナ	米、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが、グリンピース、ホールコーン、レモン、らっきょう甘酢漬け、いんげん	664 kcal 20.0 g	
7 金 牛 乳	ジャージャー麺 中華風コーンスープ じゃがいも入り中華サラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	むし中華麺、油、さとう、でん粉、ごま油、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、クリームコーン、ねぎ、こまつな、きゅうり	619 kcal 28.8 g	10日(月)「鯛めし」 真鯛のうまみと香りがしみこんだ、たきこみごはんです。 
10 月 牛 乳	鯛めし 豚肉と大根のうま煮 野菜のごま風味	牛乳、まだい、油揚げ、豚肉、生揚げ	米、油、さとう、ごま油、ごま	にんじん、しょうが、さやいんげん、しょうが、だいこん、こんにゃく、白菜、キャベツ、きゅうり	584 kcal 26.8 g	
11 火 牛 乳	ごはん 手作りなめたけ さわらのごまみそ焼き 磯辺和え かきたま汁	牛乳、さわら、ちくわ、刻みのり、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、さとう、ごま、でん粉	えのきたけ、白菜、こまつな、にんじん、ねぎ	609 kcal 32.6 g	
12 水 牛 乳	黒砂糖パン チーズ入りスペイン風オムレツ ベーコンと白菜のスープ フルーツポンチ	牛乳、ツナ、鶏卵、ダイスチーズ、ベーコン、豚肉	黒砂糖パン、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、白菜、こまつな、みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	654 kcal 27.4 g	☆6年生 リクエスト給食☆ 「MEISEIランチ委員会」が6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをとりました。人気のあったメニューを今月実施します! 1位… ジャンボぎょうざ 2位… きなこ揚げパン※ 3位… フルーツポンチ 4位…スイートポテト ランク外…3色ピラフ・ミネストローネ(6年生が、入学して最初に食べた給食) ※きなこ揚げパンの日は、他の味も選べる「セレクト揚げパン」にしました。 
13 木 牛 乳	わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	牛乳、わかめ、豚肉、ロースハム	米、ごま、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、春雨、さとう	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、清見オレンジ	613 kcal 19.4 g	
14 金 牛 乳	ちゃんこうどん もやしの中華あえ ししゃもの磯辺揚げ	牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、ロースハム、からふとししゃも、あおのり	冷凍うどん、油、ごま油、ごま、小麦粉	干しいたけ、だいこん、にんじん、白菜、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	617 kcal 29.5 g	
17 月 牛 乳	セレクト揚げパン (きな粉/シュガー/ココア) 肉団子入り春雨スープ 白菜の中華サラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、干ひじき、ロースハム	米粉入りパン、油、でん粉、春雨、ごま油、さとう、ごま	にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな、白菜、きゅうり	610 kcal 27.4 g	
18 火 牛 乳	3色ピラフ ミネストローネ スイートポテト	牛乳、鶏肉、ベーコン、レンズまめ、生クリーム	米、油、じゃがいも、さつまいも、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、グリンピース、セロリー、キャベツ、パセリ	669 kcal 18.8 g	
19 水 牛 乳	赤飯 ぎんだらの西京焼き キャベツの塩こんぶあえ 沢煮碗 りんごゼリー	牛乳、あずき、ぎんだら、塩昆布、豚肉、なると、粉寒天、粉ゼラチン	牛乳、あずき、ぎんだら、塩昆布、豚肉、なると、粉寒天、粉ゼラチン	しょうが、キャベツ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、りんごジュース	607 kcal 25.0 g	19日(水) 今のクラスで食べる最後の給食はお赤飯です。卒業・進級をみんなでお祝いしましょう。 

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

がつ きゅうしょく もくひょう ねんかい はんせい  
3月の給食目標 「1年間の反省をしよう」