

3月 献立表



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	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月	牛乳 ピザトースト クラムチャウダー くだもの(デコボン)	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, デコボン	623 kcal 25.6 g	
5月	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、くだものぶどうのように、つやつやに煮上げます。
6月	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, 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, い	664 kcal 20.0 g	
7月	牛乳 ジャージャー麺 中華風コンスープ 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、たきごみごはんです。
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月	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	★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。
12月	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	
13月	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, にはら, 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月	牛乳 ちゃんこうどん もやし中華あえ 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月	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, キャベツ, パセリ	669 kcal 18.8 g	
19月	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, なんと, 粉寒天, 粉ゼラチン	牛乳, あずき, ぎんだら, 塩昆布, 豚肉, なんと, 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。

3月の給食目標「1年間の反省をしよう」