



カモンちゃんマークは卒業生のリクエストメニューです。3月にも続きます。

3月の給食献立

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	カロリー	蛋白質
								Kcal	(g)
3	月	パン	揚げぱん 牛乳・豚肉と大根の甘酒煮 ポテトサラダカレー風味 マカロニスープ 【ひな祭り献立】	牛乳・鶏肉 ベーコン きな粉	大根・人参 玉ねぎ・きゅうり	コッペパン・甘酒 じゃがいも 卵黄マヨネーズ マカロニ キャノーラ油 三温糖	塩・しょうゆ カレー粉 コンソメ	582	21.7
4	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 鯖の南部焼き 磯香和え もずくの味噌汁 焼きプリンタルト	牛乳・さば 刻みのり もずく 白みそ	しょうが・もやし ほうれん草・人参 玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 片栗粉・いりごま 焼きプリンタルト	酒・みりん風 しょうゆ 和風だし いりこだし	886	30.1
6	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚キムチ・春巻き 青梗菜のスープ チョコタッフィ	牛乳・肉春巻き 豚肉・豆腐 大豆	白菜・キムチ 玉ねぎ・青梗菜 人参	麦ごはん キャノーラ油 三温糖・ごま油 片栗粉・ココア	酒・しょうゆ 中華だし・塩	918	30.9
7	金	ごはん	カレーライス (白ごはん・野菜カレー) 野菜ジュース (アップル&キャロット) チキンナゲット・福神漬け	鶏肉 チキンナゲット	(野菜ジュース) 玉ねぎ・人参 ほうれん草 福神漬け	白ごはん じゃがいも キャノーラ油 カレールウ	ウスターソース トマトケチャップ	720	20.8
10	月	ごはん	炊きこみ五目チャーハン 牛乳 炒りたまご・揚げ餃子 春雨スープ	たまご・牛乳 餃子	にんにく・しょうが 小松菜・玉ねぎ 人参	五目チャーハン キャノーラ油 春雨	塩・中華だし しょうゆ	719	17.7
12	水	パン	コッペパン アシドミルク 鯖のケチャップソース 温野菜 コロコロ野菜のポトフ	アシドミルク 鯖・ウインナー	しょうが・玉ねぎ にんにく・かぼちゃ ブロッコリー・大根 人参・とうもろこし	コッペパン 小麦粉・片栗粉 キャノーラ油 三温糖 じゃがいも	酒・コンソメ トマトケチャップ 塩	564	25.7
13	木	ごはん	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ もやしスープ	牛乳・豚肉	玉ねぎ・ピーマン しょうが・キャベツ 人参・もやし	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油 片栗粉 コールスロー*レッシング*	酒・しょうゆ 中華だし・塩	720	27.6
14	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏のから揚げ ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ 押し麦のスープ 【附小 グルメ部考案献立： スープと麦 ごはんて、リゾット風に…】	牛乳・鶏肉 芽ひじき	しょうが・にんにく とうもろこし きゅうり・れんこん こんにゃく 人参・ゆかり 玉ねぎ・大根	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 卵黄マヨネーズ 押し麦(大麦)	酒・しょうゆ 和風だし コンソメ 塩	852	25.4
17	月	パン	コッペパン・牛乳 ソースコロケ ごぼうサラダ 青菜のスープ	牛乳 豚肉コロケ 豆腐	ごぼう・玉ねぎ 人参・とうもろこし ほうれん草	コッペパン キャノーラ油 三温糖・片栗粉 卵黄マヨネーズ	ウスターソース トマトケチャップ 酒・こしょう・塩 和風だし・コンソメ	662	20.3
18	火	ごはん	麦ごはん 牛乳 昆布肉じゃが わかめの酢の物 白菜の味噌汁	牛乳・豚肉 刻み昆布 わかめ ちくわ 白みそ	玉ねぎ・人参 糸こんにゃく 枝豆・きゅうり 白菜・人参	麦ごはん じゃがいも キャノーラ油 三温糖	和風だし しょうゆ 穀物酢 いりこだし	729	24.2

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。