

3月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中盛り)
1	金	ひな祭りちらし	鯖の竜田揚げ	カップ茶わん蒸し すまし汁	ジョア ひなあられ	卵、しらす、えび、鯖、鶏肉、 かまぼこ、はんぺん、ジョア	にんじん、蓮根、しいたけ、菜 の花、キャベツ、小松菜、三つ 葉	米、強化米、砂糖、調合油、ひ なあられ	520 694 867
4	月	ご飯	豚肉のりんごソース	10品目サラダ 野菜スープ	キウイフルーツ 牛乳	豚肉、大豆、ツナ、牛乳	りんご、玉ねぎ、蓮根、黄パプ リカ、大根、にんじん、枝豆、 水菜、きゅうり、レタス、えの き、白菜、キウイフルーツ	米、強化米、小麦粉、バター、 調合油、砂糖、さつまいも、ご ま	472 629 786
5	火	ご飯	鯖の味噌煮	青菜のごま和え すまし汁	りんご 牛乳	鯖、牛乳	しょうが、ネギ、ほうれん草、 きゅうり、にんじん、白菜、り んご	米、強化米、砂糖、ごま	423 590 738
6	水	パン	ポークシチュー	グリーンサラダ	清見オレンジ 牛乳	豚肉、チーズ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、ミニ トマト、レタス、きよみオレンジ	パン、調合油、バター、はちみ つ、じゃがいも	529 705 881
7	木	ご飯	鮭のマヨコーン焼き	コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳	鮭、ヨーグルト、牛乳、ペーコ ン	小松菜、キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、ミニトマト、トマト	米、強化米、調合油、マヨネー ズ、コーン、砂糖、じゃがいも	488 651 814
8	金	けんちんうどん/春巻き		じゃがいもの そぼろあんかけ	抹茶プリン 牛乳	豚肉、生揚げ、鶏肉、牛乳	ごぼう、大根、にんじん、ほうれん 草、しいたけ、ネギ、万能ねぎ	うどん、砂糖、春巻き、じゃがいも、 片栗粉	457 610 762
11	月	ご飯	車麩の出汁カツ	キャベツの梅肉おかか和え 豚汁	牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、サラダ菜、ミニトマト、大 根、キャベツ、にんじん、きゅうり、 梅、こんにゃく、玉ねぎ	米、強化米、車麩、小麦粉、パン 粉、調合油	409 546 682
12	火	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	ひじきと蓮根のサラダ 野菜スープ	牛乳 ミルメーク	ホキ、ツナ、牛乳	タイム、パセリ、枝豆、ひじき、きゅ うり、にんじん、蓮根、玉ねぎ、にん じん、キャベツ	米、強化米、パン粉、オリーブオイ ル、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、 ミルメーク	443 591 739
13	水	ガパオ風炒めご飯		春雨サラダ ワンタンスープ	ジョア	鶏肉、ジョア	ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、 玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんに く、しょうが、きゅうり、にんじん、きく らげ、もやし、レタス、にら	米、強化米、調合油、	502 670 837
14	木	ご飯	から揚げ	やみつぎキャベツ みそ汁	カスタードプリン 牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳、卵、生クリーム	サラダ菜、ミニトマト、キャベツ、な めこ	米、強化米、片栗粉、調合油、ごま 油、砂糖	511 681 851
18	月	麻婆丼		青菜のナムル 中華風卵スープ	いちご 牛乳	豚肉、豆腐、卵、牛乳	長ネギ、ニラ、ほうれん草、にんじ ん、えのき、玉ねぎ、いちご	米、強化米、砂糖、片栗粉、ごま	520 694 867
19	火	ご飯	鮭の幽庵焼き	菜の花のごま和え みそ汁	チョコプリン 牛乳	鮭、牛乳、生クリーム	蓮根、かぼちゃ、菜の花、にんじ ん、もやし、玉ねぎ、	米、強化米、ごま、砂糖、じゃがい も	452 602 753

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。

✿給食がない日✿

2日(土) 幼小学部: 音楽会
 6日(水) 幼稚部: 校外保育
 7日(木) 小6: 校外学習
 中3: テーブルマナー
 8日(金) 小5: 校外学習
 11日(月) 中3: 社会見学
 15日(金) 幼小中学部: 卒業式
 19日(火) 小4: 校外学習
 中1・2: 社会見学
 20日(水) 幼小中学部: 修了式

