



3月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2(月)	季節の食べもの「さくらもち」			ぎゅうにゅう さば みそ とりにく こんぶ あずき	こめ さといも さとう でんぷん ごまあぶら ごま もちこめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき こまつな キャベツ きゅうり さくらのほ	651	25.8
	ごはん		さばのみそ煮 塩こんぶづけ のっぺい汁 さくらもち					
3(火)	行事食「ひなまつり」			ぎゅうにゅう たまご なっとう ツナ とうふ かまぼこ のり	すめし さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン たけのこ にんじん ねぎ なのはな たまねぎ	614	23.1
	てまきずし (すめし・のり)		(玉子焼き・納豆・ ツナマヨサラダ) 菜の花のすまし汁					
4(水)	ごはん		豆腐とうずら卵の中華煮 えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン もやし えのき こまつな にんにく	611	24.7
5(木)	ライスボールパン		ポテトのミートソースあえ ブロッコリーサラダ 豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ とうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ こめこ でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリーンピース だいこん きゅうり ブロッコリー コーン	587	22.0
6(金)	ごはん こんぶの佃煮		メルルーサの薬味ソースがけ 呉汁	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく だいたい みそ こんぶ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう さといも こんにゃく はちみつ	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	615	25.5
9(月)	わかめごはん		さけフライ かきたま汁	ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ たまご	こめ あぶら ごま パンこ でんぷん こむぎこ	たまねぎ ねぎ えのき こまつな	597	22.7
10(火)	季節の食べもの「いちご」			ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ひよこまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん こめこめん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん コーン きゅうり こまつな いちご	635	21.6
	ごはん		じゃがいもの肉みそソース こめこめサラダ いちご					
11(水)	肉うどん (地粉うどん)		米粉たこ焼き ごまあえ (肉うどん汁)	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ぶたにく たこ	うどん さとう こめこ ごま あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし	591	22.5
12(木)	ココアあげパン (米粉コッペパン)		とうふのスープ煮 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ほたて とうふ	パン さとう あぶら ココア でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ コーン きゅうり	599	25.7
13(金)	カレーライス (ごはん)		(ポークカレー) 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト しろはなまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう こめこ はちみつ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが こまつな コーン きゅうり	627	22.6
16(月)	焼き肉チャーハン		揚げぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら ぎょうざのかわ はるさめ でんぷん	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし たけのこ いら キャベツ	542	19.8
17(火)	親子丼 (ごはん)		(親子丼の具) キビナゴカリカリフライ のり酢あえ	ぎゅうにゅう キビナゴ とりにく たまご のり	こめ さとう でんぷん げんまい じゃがいも あぶら こめこ	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ しょうが	647	26.9
18(水)	ごはん		マーボー豆腐 くきわかめのチョナムル 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くきわかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし えのき パイ	620	25.0
19(木)	3学期給食最終日「6年生卒業祝い献立」			ぎゅうにゅう とりにく とうふ	せきはん ごま でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく アイス	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが いちご	679	26.1
	せきはん ごま塩		鶏肉の竜田揚げ けんちん汁 いちごのアイス					

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



市内産の小松菜を使う予定です。



6年生のみなさんへ

小学校で食べる給食もあと少しで終わりです。岸町小学校での給食の時間が、楽しい思い出の一つとして心に残ってくれたら嬉しく思います。今まで食べた給食を参考に、バランスのよい食事をとって、中学校に行っても、勉強や運動を頑張ってください！いつまでも応援しています。

