



# 3月献立表



日 曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ	
	主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
3月	<b>★ひなまつり献立★</b> (洋風ちらしの具)			油揚げ 玉子 ウイナー 豆腐 味噌	牛乳	菜の花 にんじん	えだまめ コーン なめこ だいこん <b>ねぎ</b>	じゃがいも 花麩 ごはん ひなあられ	ごま 米ぬか油	816 29.1 25.2	<p><b>★太田市の野菜</b> 今月もたくさんの野菜が太田市の農家さんから届きます！</p> <p>八木さん</p> <p><b>ねぎ</b></p> <p><b>キャベツ</b></p> <p><b>ブロッコリー</b></p> <p><b>小松菜</b></p> <p><b>ほうれん草</b></p> <p>今年度も農家さんから野菜をたくさん納品していただきました。どれも新鮮でおいしい野菜です。感謝していただきます♪</p> <p><b>★3年生の皆さんへ</b> ご卒業おめでとうございます！9年間食べてきた給食ともお別れです。これからは、自分自身で食生活をよりよいものにしていただきます！</p>	
4火	シュガー揚げパン	牛乳	パンパンジーサラダ 塩ワントンスープ	鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし <b>ねぎ</b> はくさい にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	パン ワントン 砂糖	米ぬか油	743 30.3 23.6		
5水	ごはん	牛乳	骨なしチキンだっす キャベツのピリ辛和え 春雨スープ	鶏肉	牛乳	にんじん	チンゲンサイ だいこん 枝豆 生姜 ねぎ キャベツ えのき	ごはん 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油 ラー油	756 29.1 23.6		
6木	チョコチップパン	牛乳	しょうゆラーメン はるまき ツナマヨサラダ	豚肉 なると ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし <b>ねぎ</b> きゅうり 生姜 にんにく	パン 中華麺	米ぬか油	803 29.1 29.9		
7金	ごはん	牛乳	チキンカレー 瀬戸内レモンゼリー和え	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご パイン レモンゼリー	ごはん じゃがいも ナタデココ	米ぬか油	811 23.3 18.9		
10月	カレーピラフ	牛乳	(カレーピラフの具) レモンバジルナゲット2こ ABCスープ ココアミルク	ウイナー ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ コーン にんにく キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	豆乳バター 米ぬか油	799 27.8 31.5		
11火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソースかけ 大根とツナのサラダ 白菜のクリームスープ チョコタルト	豚肉 鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご だいこん きゅうり はくさい にんにく	パン 砂糖 じゃがいも タルト	米ぬか油	883 26.6 29.5		
12水	豚キムチごはん	牛乳	(豚キムチごはんの具) ナムル トックわかめスープ お祝いゼリー	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	にら <b>ほうれん草</b> にんじん	はくさい たまねぎ 大豆もやし えのき <b>ねぎ</b> 干し椎茸	ごはん 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油 ごま	754 31.4 20.8		
13木	卒業式 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！（給食はありません）											
14金	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 上州きんぴら 鶏ときのこのジンジャースープ	あじ さつまあげ 鶏肉	牛乳	にんじん <b>ごまつゆ</b>	ごぼう しらたき しめじ えのき <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> 生姜	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	737 38.5 16.8		
17月	ごはん	牛乳	和風きんぴら包み焼き 切り干し大根のスタミナ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	わかめ 牛乳	にら にんじん	切り干し大根 <b>ねぎ</b> もやし たまねぎ だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油	750 29.8 21.6		
18火	ロールパン	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり コーン	パン スパゲティ	米ぬか油	795 28.9 27.2		
19水	ごはん	牛乳	酢鶏 餃子スープ	鶏肉 餃子 なると	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たけのこ たまねぎ はくさい もやし <b>ねぎ</b> 干し椎茸	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油	754 30.1 19.7		
21金	菜めし	牛乳	若鶏のマリネ 2こ ごまキムチ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ピーマン にんじん にら	たまねぎ だいこん <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> キムチ 生姜 にんにく	ごはん 砂糖 片栗粉 薄力粉	827 32.0 32.6			
24月	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 塩昆布和え 豚汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	塩昆布 牛乳	にんじん きゅうり <b>キャベツ</b> ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> こんにゃく 生姜	ごはん じゃがいも 米ぬか油	ごま油	767 30.9 21.6			
25火	みるくパン	牛乳	カレーうどん チーズサラダ 一口お祝いゼリー	鶏肉 なると	チーズ 牛乳	にんじん <b>ブロッコリー</b> <b>キャベツ</b>	たまねぎ <b>ねぎ</b> 干し椎茸 きゅうり	パン うどん ゼリー	ごま油	756 29.1 25.0		
26水	修了式 (給食はありません)											

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

