



3月 献立表



日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		たんぱく質(g) 脂質(g)
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・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 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実	
3	月	ちらし寿司 (ごはん)	牛乳	(ちらし寿司の具) きんぴら包み焼き あさりと菜の花のすまし汁 桜餅	ちくわ 豆腐 あさり あずき はんぺん	牛乳	にんじん さやえんどう 菜の花	れんこん 干しいたけ かんぴょう たけのこ 大根 ごぼう えのきだけ	ごはん 砂糖 餅	油	783 33.0 16.1
4	火	ツナ-揚げパン	牛乳	わかめの酢の物 みそラーメン	ツナ 豚肉 みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜	ツイストパン 砂糖 中華麺	油	781 30.4 25.6
5	水	発芽玄米ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ 黒糖ピーンズ	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ キャベツ もやし	発芽玄米ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	813 30.5 23.2
6	木	キムチごはん (ごはん)	牛乳	(キムチごはんの具) いかの照焼 せんべい汁	豚肉 いか 鶏肉	牛乳	にんじん	白菜キムチ にんにく 生姜 ごぼう キャベツ ねぎ しめじ しらたき	ごはん 砂糖 かやきせんべい	油 ごま油 ごま	709 35.7 16.8
7	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー じゃこサラダ シュークリーム	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく 生姜 ブルーン キャベツ こんにゃく	麦ごはん 砂糖 じゃがいも シュークリーム	油 ごま油 ごま	872 26.7 26.4
10	月	わかめごはん	牛乳	さばのみそ煮 カミカミサラダ 豚汁 ヨーグルト	さば いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり こんにゃく ごぼう ねぎ レーズン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	852 35.4 28.2
11	火	ココアパン	牛乳	ブラウンスチュー ツナマヨサラダ フルーツ入りヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース 大根 きゅうり レモン みかん パイン 巨峰 桃	ココアパン じゃがいも	油	899 30.1 32.4
12	水	赤飯 ごま塩	牛乳	えびフライ ごぼうサラダ お祝いすまし汁 お祝いケーキ	えび なると	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ みつば きゅうり 大根 干しいたけ たけのこ えのきだけ	赤飯 ケーキ パン粉	油 ごま	782 27.1 23.2
13	木	🎓 卒業おめでとうございませう 🌸 卒業式 🌸 🌸 🌸									
14	金	ガバオライス (ごはん)	牛乳	(ガバオライスの具) 目玉焼き チンゲン菜と水餃子のスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チゲン菜	たまねぎ にんにく 干しいたけ コーン	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	769 30.6 24.7
17	月	ごはん	牛乳	銀ダラの西京焼き こんにゃくのピリ辛炒め あおさのみそ汁	銀ダラ 豚肉 みそ ちくわ	牛乳 あおさ	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	730 28.8 23.4
18	火	メロンパン	牛乳	タンドリーチキン ABCスープ せとか	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ せとか	メロンパン マカロニ じゃがいも	油	848 36.1 37.2
19	水	ピラフ (ごはん)	牛乳	(ピラフの具) たまたまトマピーチーズ焼き クラムチャウダー	ウインナー 卵 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも	油 バター マヨネーズ	795 32.3 28.6
20	木	🌸 春分の日 🌸									
21	金	ごはん	牛乳	金目鯛の塩こうじ焼き かき菜のごまあえ tonton汁	金目鯛 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かき菜	キャベツ たまねぎ 大根 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 小麦粉	バター	729 34.8 19.1
24	月	たこめし (ごはん)	牛乳	(たこめしの具) ショールンポー サンラータンスープ	たこ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやえんどう チゲン菜	ごぼう たけのこ 干しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	808 36.1 28.8
25	火	背割 こめっこぼん	牛乳	ヒレカツ(ソース) ポトフ プリン	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめっこぼん じゃがいも パン粉 プリン 小麦粉	油	796 33.6 30.6
26	水	🌸 修了式・離任式 🌸									

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。【キャベツ・ねぎ・ブロッコリー・大根・かき菜】

給食レシピ紹介



大人気のキムチごはん!
キムチには免疫力アップ、整腸作用、脂肪燃焼サポートなどの効果があります。

キムチごはん (4人分)

ごはん	4人分	酒	大さじ1
豚肉	80g	砂糖	大さじ1
にんじん	40g (1/4本)	しょうゆ	大さじ1
白菜キムチ	120g	ごま油	少々
油	小さじ1	ごま	少々
にんにく・生姜・豆板醤 お好みで			

《 作り方 》

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油、豚肉、にんにく、生姜、豆板醤、酒を入れ炒める。
- ③ にんじん、白菜キムチを入れ炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆで味をつけ、最後にごま油とごまを入れ仕上げる。
- ⑤ ごはんと④を混ぜる。