



3月 献立表



日	曜	こんだて			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		栄養価
		主食	飲物	おかず	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 穀類・ いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)
3	月	【ひな祭り献立】 ちらし寿司	牛乳	さわらの西京焼き 春キャベツの塩昆布和え すまし汁 桜もち	はんぺん 豆腐 なたと さわら みそ	牛乳 塩昆布	にんじん かき菜	キャベツ きゅうり	米 桜もち	ごま	782 35.4 16.2
4	火	抹茶揚げパン	牛乳	ポテト入りオムレツ えびとベーコンのトマトクリーム煮 いちご②	きな粉 卵 ベーコン えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ いちご にんにく 白いんげん	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 生クリーム	991 46.7 36.4
5	水	ご飯	牛乳	八宝菜 にらまんじゅう② お魚サラダ	豚肉 かまぼこ はたて 鶏肉 うすら卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ たけのこ やしきゅうり しょうが にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	824 34.3 25.8
6	木	ご飯	牛乳	ピビンバ(肉みそ・ナムル) かきたまわかめスープ ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	キムチ ぜんまい 大根 大豆もやし ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 ドレッシング でんぷん	ごま油 ごま	813 34.4 28.8
7	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツ杏仁豆腐	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご パイン みかん 桃 しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 杏仁豆腐	油	908 26.8 22.8
10	月	たけのこ ご飯	牛乳	銀だらのゆず塩こうじ焼き かき菜の金ごま和え 豚汁	銀だら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かき菜	もやし きゅうり コーン ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく たけのこ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	775 32.5 26.4
11	火	パンズパン	牛乳	鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ もやしのカレースープ 手作りいがまんじゅう(3年のみ)	鶏肉	牛乳	にんじん にら	ごぼう きゅうり 大根 もやし たまねぎ えのきたけ	パン 春雨 赤飯 まんじゅう	マヨネーズ	902 28.8 35.3
12	水	【卒業祝い献立】 赤飯	ジョア	えびフライ 上州きんぴら かきたま汁 いちごクレープ	卵 さつま揚げ なたと えび	ジョア	にんじん いんげん かき菜	ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにゃく ねぎ	赤飯 砂糖 でんぷん パン粉 クレープ	油 ごま ごま油	761 25.0 15.6
13	木	おまんじゅうにお赤飯をまぶして蒸した埼玉県の郷土料理です。 見た目が「栗のイガイガ」に似ていることから「いがまんじゅう」と呼ばれるようになりました。					卒業式				
14	金	ご飯 ふりかけ	牛乳	手作りミートローフ(1年・特) ハンバーグきのこソース(2年・職) 小松菜サラダ さつまいものみそ汁	牛肉 豚肉 卵 ツナ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん グリーンピース 小松菜	しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ コーン レモン 大根 たまねぎ キャベツ	米 パン粉 砂糖 でんぷん さつまいも	油	910 35.8 29.3
17	月	ご飯	牛乳	赤魚のねぎみそ焼き ひじきと大豆の五目煮 けんちん汁	赤魚 みそ 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋	油	706 32.9 17.9
18	火	クロワッサン	牛乳	焼きそば ブロッコリーの おかかチーズ和え	かつお節 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし しめじ きゅうり しょうが にんにく	クロワッサン 中華めん	油	803 30.7 30.4
19	水	菜飯	牛乳	カレー風味肉じゃが キムチ和え ミニゼリー	豚肉	牛乳	にんじん 大根菜	たまねぎ 枝豆 大根 きゅうり しょうが キムチ しらたき	米 砂糖 じゃがいも	油	731 26.9 14.9
20	木	春分の日									
21	金	ご飯 のりの佃煮	牛乳	ハンバーグきのこソース(1年・特) 手作りミートローフ(2年・職) ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	牛肉 豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん グリーンピース 小松菜	しいたけ しめじ えのきたけ コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	米 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	マヨネーズ	847 32.7 29.6
24	月	わかめご飯	牛乳	さばの薬味ソースがけ きのこのジンジャースープ プリン	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが しめじ キャベツ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん プリン じゃがいも	油 ごま油	851 28.8 35.5
25	火	手作り ピザトースト	いちご ジョア	ワンタンスープ 清美オレンジ	ベーコン なたと 豚肉	ジョア チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ コーン も やし オレンジ マツ シュールーム ねぎ しょうが	パン ワンタンの皮	ごま油	711 31.1 21.3

★都合により献立を変更することがありますのであらかじめ、ご了承ください。
★米、牛乳は、すべて太田市産をして使用しています。
★地産産野菜および旬の食材を使用した献立を太字にしています。

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

