



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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)
		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	
2	月	【ひな祭り献立】 ご飯	牛乳	五目ご飯の具 厚焼き玉子 えび団子のすまし汁 ミニ桜もち	油揚げ 卵 えび 豆腐 なると	牛乳	にんじん かき菜	ごぼう れんこん 枝豆 しいたけ かんぴょう	米 砂糖 桜もち	油	717 29.4 19.5
3	火	キャラメル きなこ揚げパン	牛乳	春キャベツのソテー ワンタンスープ	ベーコン 鶏肉 なると きな粉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン エリンギ もやし ねぎ しょうが	パン 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	701 27.2 27.1
4	水	ご飯	牛乳	そばろご飯の具 肉団子② いなか汁	豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ おから	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ こんにゃく しょうが 枝豆 大根 ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	757 33.7 28.0
5	木	ご飯	牛乳	韓国風焼き肉 中華コーンスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら パプリカ	たまねぎ もやし ねぎ しいたけ メンマ コーン しょうが にんにく	米 砂糖 はるさめ でんぷん	油 ごま ごま油	768 29.8 28.6
6	金	わかめご飯	牛乳	肉じゃが つぼ漬け和え ミニアセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 しらたき しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油	702 26.7 15.2
9	月	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 くきわかめのきんぴら せんべい汁	さば みそ さつま揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう えのきたけ しめじ 大根 ねぎ こんにゃくしらたき	米 砂糖 南部せんべい	油 ごま ごま油	773 31.0 24.6
10	火	チョコチップ パン	牛乳	春キャベツとベーコンのスパゲティ オムレツ オレンジ	ベーコン 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ オレンジ にんにく	パン スパゲティ チョコレート バター	油	720 27.6 24.6
11	水	麦ご飯	ショア ストロ ベリー	チキンカレー ひじきサラダ	鶏肉	ショア スキムミルク チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま	油	846 27.0 24.9
12	木	【卒業祝い献立】 パンズパン	牛乳	ミニ照り焼きチキン 春野菜のポトフ 手作りプリンアラモード (プリンは3年、特のみ)	鶏肉 豚肉 おから 卵	牛乳	にんじん かき菜 パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ いちご にんにく	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 チョコレート バター ホイップクリーム	946 36.3 38.3
13	金	給食室で作ったプリンに、いちごとホイップクリーム、チョコチップでデコレーションをします。 給食室で焼いたおからクッキーも添えます。楽しみにしていてください！						<h2>卒業式</h2>			
16	月	ご飯 ふりかけ	牛乳	生揚げのオイスターソース炒め 大麦のスープ	豚肉 生揚げ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 パプリカ	ねぎ たけのこ た まねぎ もやし え のきたけ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でんぷん	油	731 31.2 21.8
17	火	手作り おからドーナツ	牛乳	五目うどん 煮玉子 いちご	おから 卵 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ 大根 しいたけ いちご しょうが	小麦粉 うどん 砂糖	油	702 34.4 31.0
18	水	ご飯	牛乳	ハヤシライス 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油	777 27.8 24.9
19	木	手作り ピザトースト	牛乳	春雨スープ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜 トマト	たまねぎ コーン もやし えのきたけ マッシュルーム	パン はるさめ	油	827 38.4 29.9
20	金	<h2>春分の日</h2>									
23	月	ご飯	牛乳	豚キムチご飯の具 ひじき入りぎょうざ③ かきたまわかめスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	キムチ ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 ぎょうざの皮 でんぷん	油 ごま ごま油	729 29.8 28.5
24	火	丸パン横切り (セルフ菓粒 あんぱん)	牛乳	手作り粒あん(栗入り) 焼きそば 梅風味大根サラダ	豚肉 ツナ かつお節 小豆	牛乳 のり	にんじん	キャベツ もやし 大 根 きゅうり 梅 しょうが にんにく	パン 砂糖 中華めん	油 ごま ごま油	854 33.2 22.3
25	水	ご飯	ショア	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	ショア	にんじん にら	ねぎ たまねぎ し いたけ きゅうり もやし しょうが にんにく	米 砂糖 はるさめ でんぷん	油 ごま ごま油	716 28.7 17.8

★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。
★地場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。

