



# 3月 献立表

一口メモ	日	曜	飲み物	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	
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量(kcal)	
						魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	
今年度もあとわずかとなりました。今のクラスメンバーともあとわずかです。好き嫌いせず残さず食べられましたか？マナーを守れましたか？たのしい食事はできましたか？ 《3月の太田野菜》 天下井さん  にんじん 高山さん ねぎ だいこん キャベツ プロッコリー はくさい ほうれんそう     太字が太田市産の野菜です。残さずいただきますように♪	3	月	牛乳	洋風ちらし	ツナサラダ 豚汁	ウィンナー 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	コーン きゅうり きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも ごはん さとう	油 ごま油	795 25.6 23.9	
	4	火	牛乳	3-C リクエストメニュー 麦ごはん	ポークカレー ヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん	もも缶 バイン缶 みかん缶 たまねぎ	麦ごはん カレールー じゃがいも	油	815 26.9 23.5	
	5	水	牛乳	アップルパン	ポトフ グリーンサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ	じゃがいも アップルパン	油 ドレッシング	778 27.0 20.3	
	6	木	シヨア	キムチごはん	ポテトサラダ 鶏肉ときこのジンジャースープ	豚ひき肉 鶏肉	シヨア	にんじん	ねぎ きゅうり こまつな しめじ えのき きゃべつ ほうさいキムチ	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ	713 23.5 27.8	
	7	金	牛乳	きなこ揚げパン	きゃべつとツナのソテー ABCスープ	ツナ きのこ ベーコン うすらの卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゃべつ	マカロニ グラニュー糖	油	763 29.0 28.4	
	10	月	牛乳	ごはん	チキンだっす 野菜炒め もずくスープ 青りんごゼリー	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン えのき きゃべつ	ごはん でんぶん さとう	油	707 32.7 21.9	
	11	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 じゃこの辛味和え	豚ひき肉 揚げちりめん 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にら きゃべつ きゅうり	ごはん でんぶん さとう	油 ごま油 ラー油	711 31.2 24.6	
	12	水	牛乳	フルーツサンド	(フルーツサンドの具) 照り焼きチキン フォースープ	照り焼きチキン 鶏肉	牛乳	にんじん	レタス しょうが みかん缶	食パン フォー		784 29.5 33.7	
	13	木	 <b>卒業式</b> 										
	14	金	牛乳	チーズパン	ちくわの磯辺揚げ 五目うどん	豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん	椎茸 こまつな だいこん	うどん チーズパン	油	880 37.8 30.2	
	17	月	牛乳	わかめごはん	春雨のピリ辛炒め きゃべつ味の味噌汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	椎茸 ねぎ たまねぎ きゃべつ	わかめごはん さとう はるさめ	油	739 25.3 17.6	
	18	火	牛乳	ごはん おかかふりかけ	じゃがいもの南蛮煮 山吹和え	豚肉 絹揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	じゃがいも さとう	油	786 26.6 17.4	
	19	水	牛乳	ゆかりごはん	厚焼き玉子 上州きんぴら だまっこ汁	厚焼き玉子 さつま揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	こんにやく みすな ごぼう ねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん	油 いりごま	705 29.1 17.5	
20	木	<b>春分の日</b>											
21	金	牛乳	丸パン横切り	メンチかつ (ソース) きゃべつ玉ソテー マカロニスープ	メンチかつ ウィンナー ベーコン 卵	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも 丸パン マカロニ	油	805 31.3 32.6		
24	月	牛乳	ごはん	五目玉子焼き ごま酢和え のっぺい汁	五目玉子焼き 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん こまつな ねぎ もやし きゃべつ こんにやく	じゃがいも ごはん さとう でんぶん	油 いりごま	771 27.9 18.5		
25	火	牛乳	ハヤシライス	(ハヤシシチュー) ツナマヨ大根サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ハヤシルー	油 マヨネーズ	891 30.8 30.5		
26	水	<b>修了式・退任式</b> 											

※ 野菜類はすべて加熱してあります。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。



3年生のみなさん。休泊中の給食もあと7回となりました。

小学校・中学校あわせて9年間の思い出を大切にしながら高校生活でも食事は大切です。  
 好き嫌いせず、バランスのよい食事を心がけてください。

ご卒業おめでとうございます！！

