



3月 献立予定表



		月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)		28 ④五目ひじき ③根菜のそぼろ煮 ①ごはん	1 ④パンサンスー ③中華どん ①ごはん	2 ④きびなごフライ ③実だくさんスープ ①キムチチャーハン	3 ⑤ひなあられ ④ちくわのいそべあげ ③すまし汁 ①さげごはん	4 ⑤ヨーグルト ④てりやきハンバーグ ③じゃがいものスープ ①バターパン	
食 品 名	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ ④だいず あぶらあげ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④ひじき	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ しょうが	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ぎらめ ④こんにやく ぎらめ	
	おもに体のちようしをととのえるもの	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら	1群 たんぱく質 ③ぶたにく うずらたまご さつまあげ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ ほうさい たけのこ ふかねぎ きくらげ しょうが ④もやし きゅうり	
	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ぎらめ ④こんにやく ぎらめ	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら	1群 たんぱく質 ③ぶたにく うずらたまご さつまあげ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ しょうが
	おもに体をつくるもとになるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④ひじき	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ ほうさい たけのこ ふかねぎ きくらげ しょうが ④もやし きゅうり	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ぎらめ ④こんにやく ぎらめ	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら	
調味料 その他		③しょうゆ みりん 煮干し さば節 ④しょうゆ みりん	③しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢	①しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ ③塩 こしょう 鶏がらスープ	③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布	③塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ みりん 酒	
エネルギー・たんぱく質		660kcal 25.9g	618kcal 25.7g	648kcal 27.8g	641kcal 25.2g	658kcal 27.3g	
家庭で食べましょう		魚 卵 果物	豆類 海藻 芋 果物	卵 海藻 果物	肉 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻	
ひとくちメモ		きょう 今日はおかみメニューの日です。よくかんで食べると、歯やあごをしようぶに、頭のたはらきをよくします。また、食べ物の消化を助ける栄養の吸収がよくなるなどたくさんいいことがあります。	パンサンスウは中華風の春雨サラダのことで、せん切りにした野菜と春雨を混ぜ合わせ、酢やしょうゆ、ごま油などを加えて味付けをします。	キムチチャーハンは人気メニューのひとつです。豚肉と野菜とキムチを炒めて味を調え、米と水を加えて炊き込みます。きびなごのフライは、頭から丸ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりとれます。	今日は、ひなまつりです。「桃の節句」ともいいます。子どもが健やかに成長しますように願いが込められています。今日はみなさんが元気に毎日をおくれますようにと願いを込めて作ります。	じゃがいものスープは、じゃがいもをペースト状に煮てスープにするので、口当たりがなめらかに仕上がります。てりやきハンバーグは、パンにはさんで食べてください。	
こんだて名 (はいぜん図)		7 ④フライドチキン ③ABCスープ ①わかめごはん	8 ④磯香あえ ③肉じゃが ①ごはん	9 ④ごぼうナッツ ③五目ビーフンスープ ①黒砂糖パン	10 ⑤のり ④かつおみそ ③根菜汁 ①ごはん	11 ⑤マーシャルビーンズ ④ポテトサラダ ③クリームスパゲティ ①米粉パン	
食 品 名	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③ウインナー ④とりにく	2群 無機質 ①わかめ ②ぎゅうにゅう	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ キャベツ コーン ④こんにやく	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも マカロニ ④きょうりきこ かたくりこ	
	おもに体のちようしをととのえるもの	6群 脂質 ③オリーブあぶら ④あぶら	1群 たんぱく質 ③ぶたにく あつあげ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	3群 カロテン ③にんじん チンゲンサイ	4群 ビタミンC ③たまねぎ たけのこ もやし ふかねぎ きくらげ にんにく しょうが ④ごぼう	
	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも マカロニ ④きょうりきこ かたくりこ	6群 脂質 ③オリーブあぶら ④あぶら	1群 たんぱく質 ③ぶたにく うずらたまご あかみそ	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④ごぼう
	おもに体をつくるもとになるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④ひじき	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	4群 ビタミンC ③たまねぎ ほうさい たけのこ ふかねぎ きくらげ しょうが ④もやし きゅうり	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも ぎらめ ④こんにやく ぎらめ	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら	
調味料 その他		③しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 白ワイン カレー粉 塩	③しょうゆ みりん 煮干し さば節 ④しょうゆ	③しょうゆ 酒 塩 豆板醤 鶏がらスープ ④しょうゆ みりん	③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布	③塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩	
エネルギー・たんぱく質		651kcal 28.3g	645kcal 24.8g	640kcal 25.7g	648kcal 28.9g	670kcal 26.0g	
家庭で食べましょう		魚 卵 豆類 果物	魚 卵 果物	魚 海藻 芋 果物	卵 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻	
ひとくちメモ		今日の献立は、5年生が考えてくれた給食メニューです。わかめごはんはABCスープとフライドチキンを組み合わせ、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！	肉じゃがは、煮物の中で一番の人気メニューです。磯香あえは、野菜を茹でて冷ましたあと、ノンエッグマヨネーズとしょうゆで味を調え、刻みのを加えて仕上げます。	ごぼうには、おなかの中をきれいにしてくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。ごぼうナッツは、人気メニューのひとつで、毎月リクエストメニューに入っています。よくかんで食べましょう。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせ、健康的な「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	じゃがいもは、いもの仲間ですが、ビタミンCやカリウムなどの栄養素を含んでいます。今日は、じゃがいもと野菜を茹でて冷ましたあと、ノンエッグマヨネーズであえてポテトサラダにします。	



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		14 ② ④ 豚肉のしょうが炒め ③ かきたま汁 ① ごはん	15 ② ⑤ ネーブル ④ 高菜ふりかけ ★ ③ 肉うどん ① ごはん	16 ② ④ カップオムレツ ★ ③ ミネストローネ ① パターパン	17 ② ④ さばのかば焼き風 ③ 根菜汁 ① ごはん	18 ② ④ フルーツポンチ ★ ③ デミシチュー ① パターパン
食 品 名	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③ たまご とうふ ④ ぶたにく	③ ぶたにく あぶらあげ	③ とりにく ベーコン だいず ④ ぶたにく たまご	③ あぶらあげ みそ ④ さば	③ ぶたにく レンズまめ
	おもに体のちようしをととのえるもの	2群 無機質 ② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ③ しらすばし ひじき	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ③ こなチーズ
	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン ③ にんじん ほうれんそう ④ にんじん ピーマン	③ ほうれんそう にんじん ④ にんじん たかな	③ トマト にんじん ④ にんじん ピーマン	③ にんじん	③ にんじん ブロッコリー
		4群 ビタミンC ③ えのきたけ ふかねぎ ④ ややし しょうが	③ えのきたけ ふかねぎ ④ コーン しょうが ⑤ ネーブル	③ たまねぎ キャベツ えだまめ ④ たまねぎ コーン	③ だいこん たまねぎ ごぼう ふかねぎ ④ にんにく しょうが	③ たまねぎ しめじ にんにく しょうが ④ パイナップル もも レモン
	5群 炭水化物	① こめ ③ かたくりこ ④ かたくりこ	① こめ ③ うどん さとう ④ さとう	① パターパン ③ じゃがいも	① こめ ③ さつまいも ④ こむぎこ かたくりこ さとう	① パターパン ③ じゃがいも こむぎこ ④ ぶどうゼリー みかんゼリー あんぱん さとう
6群 脂質	④ ごまあぶら	④ ごま ごまあぶら	③ サラダあぶら	③ ごまあぶら ④ あぶら ごま	③ サラダあぶら	
調味料 その他		③ しょうゆ 酒 塩 煮干し さば節 ④ しょうゆ みりん 塩 こしょう	③ しょうゆ みりん かつお節 昆布 ④ しょうゆ	③ ケチャップ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④ 塩 こしょう	③ 煮干し 昆布 ④ しょうゆ みりん酒 塩	③ デミグラスソース ケチャップ とんかつソースウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
エネルギー・たんぱく質		616kcal 29.8g	635kcal 25.5g	643kcal 34.6g	678kcal 27.2g	624kcal 25.5g
家庭で食べましょう		魚 海藻 芋 果物	卵 豆類 芋	魚 海藻 果物	肉 卵 海藻 果物	魚 卵 海藻
ひとくちメモ		かきたま汁は、かつお節と昆布でだし汁をとっています。野菜や豆腐を加え、味を調えます。片栗粉でとろみをつけてから卵を加えると卵をふわふわと仕上げることができます。	今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。高菜ふりかけはごはんに入れて高菜ごはんにします。うどんとくだものを組み合わせ、おいしく食べてもらえるように工夫された献立です！	ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。カップオムレツは、豚ひき肉と野菜を炒めて味を調えたあと、卵と混ぜたものをカップに入れて蒸して作りまします。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	今日の献立は、5年生が考えてくれた給食メニューです。デミチューとフルーツポンチを組み合わせ、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！
こんだて名 (はいぜん図)		21 ひ 春分の日 まいつき 毎月8がつの日を中心 に、歯によい食べ物や、かみごたえのある『かみかみメニュー』が献立に登場します。 よくかんで食べることで、食べ物の消化を助け栄養の吸収がよくなります。だ液の効果でむし菌にもなりにくくなります。	22 ★ ④ ひじきサラダ ③ ポークビーンズカレー ① 麦ごはん	23 ② ⑤ お祝いデザート ④ とりからあげ ★ ③ 青のり汁 ① さつますもじ	24 卒業式 ご卒業おめでとう ございます。 小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校6年間にたくさんのお思い出ができたことで、4月からは中学生ですね。 成長期のおみなさんにとって毎日のお食事は何より大切です。中学生になっても、1日3食バランスよく食べて、健康な生活を送ってください。	25 修了式 1年間の給食を ふりかえろう 学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日少しずつ食べてきたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。
食 品 名	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③ たまご とうふ ④ ぶたにく	③ ぶたにく だいず	① とりにく さつまあげ ③ とうふ たまご ④ とりにく	① とりにく さつまあげ ③ とうふ たまご ④ とりにく	① とりにく さつまあげ ③ とうふ たまご ④ とりにく
	おもに体のちようしをととのえるもの	2群 無機質 ② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ③ こなチーズ ④ ひじき	② ぎゅうにゅう ③ あおりのり	② ぎゅうにゅう ③ あおりのり	② ぎゅうにゅう ③ あおりのり
	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン ③ にんじん ④ にんじん	③ にんじん ④ にんじん	① にんじん ③ にんじん はねぎ	① にんじん ③ にんじん はねぎ	① にんじん ③ にんじん はねぎ
		4群 ビタミンC ③ たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④ キャベツ コーン	③ たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④ キャベツ コーン	① ごぼう たけのこ しいたけ ③ えのきたけ ④ にんにく	① ごぼう たけのこ しいたけ ③ えのきたけ ④ にんにく	① ごぼう たけのこ しいたけ ③ えのきたけ ④ にんにく
	5群 炭水化物	① こめ むぎ ③ じゃがいも ④ さとう	① こめ むぎ ③ じゃがいも ④ さとう	① こめ さとう ④ こむぎこ かたくりこ ⑤ アセロラミルク	① こめ さとう ④ こむぎこ かたくりこ ⑤ アセロラミルク	① こめ さとう ④ こむぎこ かたくりこ ⑤ アセロラミルク
6群 脂質	③ パター ④ アーモンド ごま オリブあぶら	③ パター ④ アーモンド ごま オリブあぶら	① サラダあぶら ④ あぶら	① サラダあぶら ④ あぶら	① サラダあぶら ④ あぶら	
調味料 その他		③ ケチャップ とんかつソース ウスターソースカレー粉 塩 鶏がらスープ ④ しょうゆ 酢	① 酢 しょうゆ みりん 地酒 塩 ③ しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④ しょうゆ 酒 塩 こしょう	① 酢 しょうゆ みりん 地酒 塩 ③ しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④ しょうゆ 酒 塩 こしょう	① 酢 しょうゆ みりん 地酒 塩 ③ しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④ しょうゆ 酒 塩 こしょう	① 酢 しょうゆ みりん 地酒 塩 ③ しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④ しょうゆ 酒 塩 こしょう
エネルギー・たんぱく質		759kcal 29.2g	732kcal 31.0g			
家庭で食べましょう		魚 卵 果物	芋 果物			
ひとくちメモ		 (カムちゃんマークが めじるし 目印です♪)	大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、体を作るもとになる大切な栄養素です。ポークビーンズカレーは豚肉と大豆と野菜のカレーです。	明日は、6年生の卒業式です。小学校で6年間食べてきた給食も、今日は最後の日となりました。今日は、6年生に、「ご卒業おめでとうございます。」という気持ちを込めてお祝い給食にしました。		