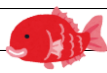




3月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう かぼちゃのグラタン ウイナービーンズ いとかまぼこのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ウイナー だいず いとかまぼこ	かぼちゃ たまねぎ たまねぎ にんじん にんにく トマト はくさい にんじん しめじ しょうが ほうれんそう	こむぎこ さとう あぶら マカロニ こむぎこ あぶら さとう ベジメタルソース（にゅう） さとう あぶら	今日はかぼちゃたっぷりのグラタンです。 グラタンに入っているチーズには成長期に必要なカルシウムが含まれています。
2	木	むぎごはん ふじざくらポークカレー ジョア（マスカット） かつおフライ レタスサラダ	ふじざくらポーク ジョア（マスカット） かつお レタス きゅうり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 受験応援メニュー 合格	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら こむぎこ パンこ あぶら あおじそドレッシング	今日は受験応援メニューです。 さくらが咲く（合格する）ように富士桜ポークをつかったカレーと受験に「勝つ」ことができるようにカツ（勝つ）オフライにしました。 中学3年生の皆さん頑張ってください！
ひなまつり献立 … ひなまつりは女の子の健やかな成長と健康を願う行事です						
3	金	ぎゅうにゅうパン ぎゅうにゅう はながたとうふバーグ なのはなのソテー リボンスープ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご れんにゅう ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なのはな ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ いちご りんご	こむぎこ さとう あぶら みずあめ さとう あぶら あぶら リボンマカロニ さとう みずあめ	「ひしもち」ってなあに？ ひなまつりに飾られる 緑・白・ピンクの 装型をしたおもちのことです。 ピンク…魔除け 白…子孫繁栄・長寿 緑…健康・厄除け このように色それぞれに 意味があります。
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぎゅうにくのしぐれに なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご かつおだし ワインビーフ にぼし みそ とうふ	たまねぎ ごぼう しょうが しらたき なめこ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さとう あぶら	牛肉には鉄分や亜鉛が豊富に含まれています
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき にびたし みぞれじる あじつけのり	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく あつあげ かつおぶし あじつけのり	オリジナル海苔パッケージ こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ にんじん しいたけ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	「春」というテーマでみなさんに書いてもらったイラストの中から大賞受賞者の作品を海苔のパッケージにしました！！ たくさんの素敵な作品をありがとうございました。
🍉🍉🍉🍉 中学3年生 卒業お祝い献立 🍉🍉🍉🍉						
8	水	ゆきのボンデーナツ ぎゅうにゅう はるまき ブロッコリーのサラダ みそラーメン	たまご スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく なると チャーシュー みそ	spring roll キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー レタス にんじん もやし コーン にんにく にんじん メンマ にら ねぎ	こむぎこ あぶら さとう はるさめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ こうみしおドレッシング あぶら めん さとう	小学校1年生から今日まで1500回以上も給食を食べてきた中学校3年生の皆さん、今日が最後の給食になります。 思い出に残っている給食はありますか？ これからも「食」を大切に過ごしてください。
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうきんびらつつみやき こまつないため けんちんじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ ちくわ あぶらあげ かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが こまつな しめじ だいこん にんじん ねぎ いちご	こめ むぎ さとう ごま あぶら あぶら さといも	 「こまつな」と「ツナ」で「こまつな炒め」にしました
10	金	～ 世界旅メニュー イギリス ～ 				スコッチブ羅斯は肉・野菜・大麦などの穀物がたっぷり入ったイギリスの伝統的な具だくさんスープです。 食べるのと体の芯から温まり一品で複数の食材を食べられるのが魅力です。
		チーズパン ぎゅうにゅう フライドポテト ベートボールのデミグラスソース スコッチブ羅斯	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	パセリ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう デミグラスソース おしむぎ	

日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
13	月	～ 日本全国旅メニュー 和歌山県 ～				今月の日本全国旅メニューは 近畿地方の「和歌山県」です
		うめちりごはん	しらす	うめ あおじそ	こめ むぎ ごま さとう	“果樹王国”ともよばれている 和歌山県の特産である「梅」の はいったごはんや、「みかん」を つけたデザートを提供します。 また、すろっぽと僧兵汁は 和歌山県の特産料理です。 お楽しみに！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのさんがやき	あじ みそ だいす	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう だけのこ	あぶら さとう	
		すろっぽ	さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	さとう あぶら	
		そうへいじる	ぶたにく にぼし みそ	にんじん れんこん まいたけ こんにゃく	さといも	
		みかんタルト	とうにゅう	みかん	こめこ さとう	
14	火	むぎごはん			こめ むぎ	 調理員さんが 心を込めて作った 手づくり唐揚げです
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		からあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら かたくりこ	
		キャベツのソテー		キャベツ こまつな にんじん	あぶら	
		はなふのすましじる	あさり わかめ かつおぶし	ねぎ しめじ だけのこ	はなふ	
15	水	ライむぎパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	にんじんのピューレ（すり つぶしてうろこしたもの）を つけたポタージュです。 にんじんの甘みを 味わってくださいね。
		ブルーベリー＆マーガリン		ブルーベリー	マーガリン（にゅう）	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ツナマヨオムレツ	ツナ たまご		マヨネーズ（たまご） さとう かたくりこ あぶら	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	
		にんじんポタージュ	ベーコン ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	ポタージュのもと（にゅう） ベシャメルソース（にゅう） じゃがいも	
 小学6年生卒業お祝い献立 						
16	木	むぎごはん			こめ むぎ	6年生は明日で卒業ですね。 今日は卒業おめでとうの気持ち を 込めて、「鯛（たい）」を 提供します。6年間の集大成、 ぜひ残さず食べましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たいのしおこうじやき	たい			
		あおなのいためもの		ほうれんそう にんじん キャベツ	あぶら	
		こうはくすましじる	あらははんぺん かつおぶし	だいこん にんじん みつば えのき		
		おいおいゼリー	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう あぶら	
17	金	パンプキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ さとう あぶら	「花野菜」とは？  花野菜とは、花の茎やつぼみ、 花の部分を食べる野菜のことです。 いつも口に入っている ブロッコリーや カリフラワーは 花のつぼみです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのオープンやき	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	パンこ あぶら さとう	
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー エリンギ	オリーブオイル	
		ジュリエヌスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	カニの旬は 11月～3月です 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かにしゅうまい	かに とうふ たまご ぎょにく だいすこ かにカマ	たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら さとう	
		ひじきとクワイのサラダ	ひじき	キャベツ くわい にんじん	マヨネーズ（たまご） ちゅうかドレッシング さとう	
		キムチチゲ	ぶたにく とうふ	キムチ もやし にんじん えのき なら		
22	水	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	春野菜を知ろう！ アスパラガス キャベツ グリーンピース 菜の花 さやえんどう じゃがいも たまねぎ にんじん そらまめ だけのこ パセリ みずな みつば 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのレモンソース	さけ	レモン	さとう	
		グリーンサラダ		レタス ブロッコリー きゅうり	フレンチドレッシング	
		はるいろシチュー	とりにく ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス なのはな コーン	ポタージュのもと（にゅう） ベシャメルソース（にゅう） じゃがいも	
23	木	やきおにぎり			こめ あぶら	1年間をふりかえろう  これまで学んできたことを 実行できていますか？ 手洗いはきちんとしていますか？ 朝ごはんは毎日食べていますか？ 食事のあいさつはしていますか？ 1年間の食生活をふり振り返り、 新学期の目標を立てましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
		きんぴらごぼう		ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく	あぶら さとう ごま	
		よしだのうどん	ぶたにく あぶらあげ にぼし ころしゅうみそ かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	うどん	
		むらさきもちチップス			むらさきもち あぶら さとう	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

3月の給食目標

1年間の給食や食生活をふりかえろう！