

# 3月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名				
1	火	プロコッリー入 ホトサダ	鯖フライ	大根 スープ	赤 黄 緑	(鯖フライ)・鶏肉・ツナ・牛乳 米・じゃが芋・コンソメ マヨネーズ(卵不使用)・菜種油 プロコッリー・コーン・人参・大根 玉葱・キャベツ・小松菜	2.5	3.9	1.6	14	月	白菜煮浸し	鯖の南部焼	筑前煮	赤 黄 緑	鯖・薄揚・鶏肉・牛乳 米・里芋・三温糖・菜種油 白菜・人参・小松菜・しめじ・牛蒡 蓮根・蒟蒻	3.6	5.2	1.6		
2	水	中華丼	焼プリンタルト	焼売 2個	赤 黄 緑	(焼売)・豚肉・牛乳 米・天ぷら粉・菜種油・澱粉 焼プリンタルト 白菜・筍・人参・玉葱・青梗菜 もやし・椎茸	3.6	5	1.9	15	火	回鍋肉	春巻	青梗菜の 中華スープ	赤 黄 緑	(春巻)・豚肉・豆腐・ベーコン 赤だし味噌・牛乳 米・里芋・三温糖・菜種油 キャベツ・人参・葱・青梗菜・玉葱 椎茸・もやし・生姜・ニンニク	3.6	6.1	1.8		
3	木	インゲン胡麻和え	ひなあられ	豆腐のすまし汁	赤 黄 緑	(チキンカツ)・(錦糸卵)・ひじき 薄揚・豆腐・わかめ・牛乳 米・寿司酢・三温糖・ゴマ ひなあられ インゲン・椎茸・人参・枝豆・玉葱 えのき・葱・蓮根	4.2	4.6	4.1	16	水	じゃがバター	鯖のスパイス焼	ココアムース 洋風ワンタン スープ	赤 黄 緑	鯖・(ワンタン)・牛乳 米・じゃが芋・バター・菜種油 グリーンピース・ニンゲッド・ココアムース キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱 小松菜	2.2	3.4	3.2		
4	金	セルフサンドパン キャベツサラダ 照焼ハンバーグ	いちごゼリー	法蓮草スープ	赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・牛乳 パン・マヨネーズ(卵不使用) コンメ・いちごゼリー キャベツ・胡瓜・玉葱・法蓮草 もやし・人参	4.8	9	5.1	17	木	小松菜の 胡麻和え	菜の花 コロッケ	田舎煮	赤 黄 緑	(菜の花コロッケ)・厚揚・牛乳 米・ゴマ・菜種油・三温糖 小松菜・人参・椎茸・インゲン・大根 蒟蒻	5.2	6.9	1.3		
7	月	菜の花カレー 麦ご飯 福神漬	アスパラサラダ		赤 黄 緑	豚肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー 菜種油・ドレッシング 菜の花・玉葱・人参・キャベツ アスパラガス・コーン				18	金	大豆サラダ	ちくわの 磯辺天2切	お魚ふりかけ 根菜の味噌汁	赤 黄 緑	竹輪・大豆・ハム・チーズ・薄揚 青さ粉・味噌・牛乳 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) 人参・胡瓜・コーン・蓮根・大根 小松菜	3.8	6.1	2.6		
8	火	春雨サラダ	お米の ムース	ミネストローネ	赤 黄 緑	(トンカツ)・(錦糸卵)・ワカメ ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・マカロニ・春雨・マヨネーズ ドレッシング・ウチワアブ・トマト・ビュレックス・菜種油 胡瓜・もやし・玉葱・人参・トマト キャベツ	4.1	5	4	22	火	野菜カレー 炒め	ポークソテー	ちゃんこ汁	赤 黄 緑	豚肉・ハム・(肉団子)・豆腐 牛乳 米・天ぷら粉・カレー粉・でんぶ 菜種油 キャベツ・玉葱・人参・白菜・しめじ 大根・葱	6.1	3.3	1.5		
9	水	もやしの ゆかり和え	鶏肉の 唐揚 2個	豚汁	赤 黄 緑	鶏肉・豚肉・薄揚・味噌・牛乳 米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油 もやし・小松菜・大根・人参・牛蒡 しめじ・葱・蒟蒻・ニンニク・生姜	3.2	4.8	2.2	23	水	沢庵の 煮たの	鶏肉の照焼	野菜の 旨煮	赤 黄 緑	鶏肉・厚揚・高野豆腐・牛乳 米・里芋・三温糖・蒲焼のタレ でんぶ 沢庵・玉葱・蓮根・椎茸・牛蒡・人 参	2.6	5.1	4.9		
10	木	和風きのこ スパゲティ	おめでとう デザート	クリーム シチュー	赤 黄 緑	(法蓮草オムレツ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・スパゲティ・コンソメ クリームシチューの素・お祝いデザート 玉葱・しめじ・えのき・白菜・人参	3.1	4.5	4.3	24	木	中華風 サラダ	にらまんじゅう 2個(すあげ)	中華風 五目スープ	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・豚肉・ハム・牛乳 米・ドレッシング・鶏がらスープ ごま油・でんぶ・菜種油 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・筍 大根・もやし・椎茸・葱・青梗菜	1.7	4.6	2.2		

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の( )書きは加工食品です。
- 今月は17日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。  
鉄分を多く含む小松菜・厚揚げ等が献立に入っています。
- 今月18日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。  
カルシウムを多く含む、大豆・チーズ・薄揚・小松菜等が献立に入っています。
- 今月23日は、食育の日献立の日です。  
福井県の郷土料理の「沢庵の煮たの」が献立に入っています。



3年生のみなさん もう少しで卒業ですね。  
まだまだ成長期にある皆さんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。  
「食べる」ことは「生きる」につながります。

これからは給食がなくなり、自分で考えて食べる機会も増えてきます。  
自分の好みに偏らず、1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送ってください。  
自分自身の心と健康を考えて食べることを、生きることを大切に、  
未来を切り開いていってほしいと願っています。

