



# 3月献立表



| 日  | 曜 | 献立名               | 使用する材料の栄養素のおもな働き      |                 |                    |                                  |                        |             | 備考                 |
|----|---|-------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|----------------------------------|------------------------|-------------|--------------------|
|    |   |                   | おもに体をつくるもとになる食品       |                 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                                  | おもにエネルギーのもとになる食品       |             |                    |
|    |   |                   | 1群                    | 2群              | 3群                 | 4群                               | 5群                     | 6群          |                    |
|    |   |                   | 肉 魚 卵<br>豆・豆製品        | 牛乳・乳製品<br>小魚 海藻 | 緑黄色<br>野菜          | その他の野菜<br>きのこ類 果物                | 穀類 いも類<br>砂糖           | 油脂<br>種実類   |                    |
| 3  | 月 | ちらしずし 牛乳          | 卵 ツナ                  | <b>牛乳</b>       | にんじん               | たけのこ れんこん<br>きゅうり かんぴょう<br>干しいたけ | <b>ごはん</b> さとう<br>でんぷん | 油           | ひな祭り<br>こんだて<br>献立 |
|    |   | しろごまつくね           | とり肉<br>とりレバー          |                 |                    | たまねぎ                             | パン粉 でんぷん<br>さとう 小麦粉    | ごま 油        | つくね                |
|    |   | すまし汁              | 豆腐 かまぼこ               | わかめ             | ねぎ                 | はくさい えのきたけ                       |                        |             | 3こ                 |
| 4  | 火 | 麦ごはん 牛乳           |                       | <b>牛乳</b>       |                    |                                  | <b>麦ごはん</b>            |             |                    |
|    |   | みそおでん             | <b>うずら卵</b> みそ<br>厚揚げ |                 | <b>にんじん</b>        | だいこん こんにゃく                       | さといも さとう               |             |                    |
|    |   | さわらの照り焼き          | さわら                   |                 |                    |                                  | さとう でんぷん<br>水あめ        |             |                    |
|    |   | 即席漬               |                       |                 |                    | 千切り大根漬 <b>キャベツ</b>               |                        | いりごま        |                    |
|    |   | コーヒー牛乳の素          |                       |                 |                    |                                  | コーヒーの素                 |             |                    |
| 5  | 水 | ソフトめんミートソース<br>牛乳 | 豚ひき肉                  | <b>牛乳</b>       | にんじん トマト           | たまねぎ <b>セロリー</b><br>にんにく         | ソフト麺 調味めん<br>さとう       |             |                    |
|    |   | オムレツ              | 卵                     |                 |                    |                                  | でんぷん さとう               | 油           |                    |
|    |   | ツナサラダ             | ツナ                    |                 |                    | <b>キャベツ</b> コーン レモン              | さとう                    | オリーブ油       |                    |
| 6  | 木 | 赤飯 ごま塩 牛乳         |                       | <b>牛乳</b>       |                    |                                  | <b>ごはん</b>             |             |                    |
|    |   | 鶏肉の唐揚げ            | とり肉                   |                 |                    | しょうが                             | でんぷん さとう               | 油           |                    |
|    |   | ゆかりあえ             |                       |                 |                    | もやし <b>キャベツ</b><br>しそふりかけ        |                        |             |                    |
|    |   | わかめ汁              | 豆腐                    | わかめ             | <b>にんじん</b>        | だいこん ねぎ                          |                        |             |                    |
|    |   | いちごクレープ           | 豆乳                    |                 |                    | いちご レモン                          | 米粉 水あめ さとう             | 油           |                    |
| 7  | 金 | <b>中学校卒業式</b>     |                       |                 |                    |                                  |                        |             |                    |
| 10 | 月 | そばろどんぶり 牛乳        | 豚ひき肉<br>高野豆腐 卵        | <b>牛乳</b>       |                    | たまねぎ しょうが                        | <b>麦ごはん</b> さとう        | ごま油<br>いりごま | 豆腐                 |
|    |   | 豆腐ナゲット            | 豆腐 すり身<br>豆乳          |                 |                    | たまねぎ                             | さとう 小麦粉<br>でんぷん        | 油           | ナゲット<br>3コ         |
|    |   | ふだま汁              | かまぼこ                  |                 | にんじん               | えのきたけ だいこん<br>ねぎ                 | 焼きふ                    |             |                    |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳            |                       | <b>牛乳</b>       |                    |                                  | <b>ごはん</b>             |             |                    |
|    |   | 焼きとり丼の具           | とり肉                   |                 | ピーマン               | ねぎ                               | 水あめ さとう                |             |                    |
|    |   | きゅうりのごま醤油あえ       |                       |                 |                    | <b>きゅうり</b>                      | さとう                    | いりごま        |                    |
|    |   | みそ汁               | <b>油揚げ</b> 豆腐<br>みそ   | 煮干し             |                    | だいこん ねぎ はくさい<br>い                |                        |             |                    |
| 12 | 水 | 炊き込みチャーハン<br>牛乳   | 豚肉                    | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b>        | たまねぎ コーン<br>ねぎ                   | <b>アルファ化米</b>          | ごま油         | ぎょうざ<br>3コ         |
|    |   | 揚げぎょうざ            | 豚肉                    |                 | にら                 | キャベツ たまねぎ<br>にんにく                | パン粉 でんぷん<br>さとう        | 油           |                    |
|    |   | 中華スープ             | 豆腐                    |                 | <b>にんじん</b>        | はくさい ねぎ                          |                        |             |                    |



|    |   |  | おもに<br>体をつくるもとになる食品 |                 | おもに<br>体の調子を整えるもとになる食品 |                                | おもに<br>エネルギーのもとになる食品         |              |
|----|---|--|---------------------|-----------------|------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------|
|    |   |  | 1群                  | 2群              | 3群                     | 4群                             | 5群                           | 6群           |
|    |   |  | 肉 魚 卵<br>豆・豆製品      | 牛乳・乳製品<br>小魚 海藻 | 緑黄色<br>野菜              | その他の野菜<br>きのこ類 果物              | 穀類 いも類<br>砂糖                 | 油脂<br>種実類    |
| 13 | 木 | メンチカツバーガー<br>(パン メンチカツ<br>ポイルキャベツ ソース)<br>牛乳 | 豚肉 とり肉              | <b>牛乳</b>       |                        | たまねぎ <b>キャベツ</b>               | パンズパン パン粉<br>でんぷん 小麦粉<br>さとう | 油            |
|    |   | ポトフ  | ウィンナー               |                 | <b>にんじん</b>            | たまねぎ はくさい<br>しめじ <b>セロリー</b>   | じゃがいも                        | 油            |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳                                       |                     | <b>牛乳</b>       |                        |                                | <b>ごはん</b>                   |              |
|    |   | いわしの梅煮                                       | いわし                 |                 | しそ                     | 梅                              | さとう でんぷん                     |              |
|    |   | ほうれん草のごまあえ                                   |                     |                 | <b>ほうれん草</b>           | もやし                            | さとう                          | 練りごま<br>いりごま |
|    |   | すいとん汁  |                     |                 | <b>にんじん</b>            | ごぼう だいこん ねぎ<br>こんにゃく           | 小麦粉 でんぷん                     |              |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳                                       |                     | <b>牛乳</b>       |                        |                                | <b>ごはん</b>                   |              |
|    |   | マーボー豆腐                                       | 豆腐 豚ひき肉<br>みそ       |                 | <b>にんじん</b>            | たまねぎ しょうが<br>にんにく ねぎ           | さとう でんぷん                     | ごま油          |
|    |   | しゅうまい  | 豚肉<br>ぼたてエキス        |                 |                        | たまねぎ しょうが                      | 小麦粉 でんぷん<br>さとう              | ごま油          |
|    |   | ナムル  |                     |                 |                        | <b>きゅうり</b> もやし コー<br>ン        | さとう                          | ごま油<br>いりごま  |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳                                       |                     | <b>牛乳</b>       |                        |                                | <b>ごはん</b>                   |              |
|    |   | ハンバーグのおろしソース                                 | とり肉                 |                 |                        | たまねぎ だいこん                      | じゃがいも<br>さとう でんぷん            | 油            |
|    |   | キャベツのごまあえ                                    |                     |                 |                        | <b>キャベツ</b> もやし<br><b>きゅうり</b> |                              | すりごま         |
|    |   | 沢煮わん   | 豚肉 豆腐               |                 | <b>にんじん</b>            | ねぎ ごぼう だいこん                    | でんぷん                         |              |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳                                       |                     | <b>牛乳</b>       |                        |                                | <b>ごはん</b>                   |              |
|    |   | 肉じゃが   | 豚肉                  |                 | <b>にんじん</b>            | たまねぎ こんにゃく                     | じゃがいも さとう                    | 油            |
|    |   | かつおのおかか煮                                     | かつお<br>かつおぶし        |                 |                        | しょうが                           | さとう でんぷん                     |              |
|    |   | きなこだんご                                       | きな粉                 |                 |                        |                                | 白玉だんご(米粉)<br>さとう             |              |
| 21 | 金 | とんこつラーメン 牛乳                                  | 豚肉                  | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b>            | はくさい もやし<br>コーン ねぎ             | 中華めん                         | ごま油          |
|    |   | 春巻   | 豚肉                  |                 | にんじん にら                | キャベツ もやし<br>エリンギ               | さとう 小麦粉 水あめ                  | 油 ごま油        |
|    |   | ヨーグルトあえ                                      |                     | ヨーグルト           |                        | みかん 黄桃                         | さとう                          | ナタデココ        |
| 24 | 月 | ハヤシライス 牛乳                                    | 豚肉                  | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b>            | たまねぎ                           | <b>ごはん</b> じゃがいも             | 油            |
|    |   | コールスローサラダ                                    |                     |                 |                        | <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b><br>コーン | さとう                          | オリーブ油        |
|    |   | ミニみかんゼリー                                     |                     |                 |                        | <b>みかん</b>                     | さとう                          |              |

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 14回

**太字**は愛知県産です。

