



# 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のとなる食品(あかいろ)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどりいろ)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)			
			たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化物	脂質
			肉 魚 卵 まめ・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子		油脂 種 実類	
2	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き きんぴらごぼう かきたま汁		牛乳				ごはん さとう 米粉 さとう ごま油 でんぷん		
3	火	ごはん 牛乳 ちらしずしの具 かぼちゃひき肉サンドフライ ふだま汁		牛乳				ごはん さとう でんぷん 油 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 油 やきふ		
4	水	ナン 牛乳 キーマカレー ポテトの重ね焼き風 コールスローサラダ		牛乳				ナン カレールウ じゃがいも マヨネーズ(卵) さとう オリーブ油		
5	木	赤飯(ごま塩) 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまあえ 五目汁 お米のタルト		牛乳				ごはん ごま 油 さとう 油 ごま お米のタルト(牛乳・卵)		
9	月	麦ごはん 牛乳 そばろ井の具 きゅうりのごまじょうゆ 白みそ仕立てのみそ汁		牛乳				麦ごはん さとう 油 さとう 油 ごま さとう 油 ごま		
10	火	わかめごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 切干大根の炒め煮 沢煮わん		牛乳 わかめ				ごはん さとう でんぷん 油 水あめ さとう 油 春雨		
11	水	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 高野豆腐の卵とじ 即席漬け		牛乳				ごはん さとう でんぷん さとう さとう		
12	木	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き 杏仁フルーツ		牛乳 わかめ				中華めん ごま油 さとう でんぷん 油 ごま油 小麦粉 水あめ 杏仁豆腐(牛乳) さとう いちごゼリー		



# 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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
13	金	ごはん 牛乳		<b>牛乳</b>			<b>ごはん</b>		
		おろしハンバーグ	とり肉			大根 玉ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	油	
		ツナあえ	オイルツナ		<b>ごまつゆ</b>	もやし	さとう		
		豚汁	豚肉 みそ	煮干し粉	<b>にんじん</b>	だいごん ごぼう <b>ねぎ</b> こんにゃく			
16	月	五目ごはん 牛乳	とり肉 油揚げ	<b>牛乳</b>	<b>にんじん</b>	ごぼう 枝豆	<b>アルファ化米</b> さとう		
		ほきの揚げ煮	ほき			しょうが	でんぷん さとう	油	
		具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		<b>にんじん</b>	大根 <b>ねぎ</b>	じゃがいも		
		いちごミルクの素					いちごミルクの素		
17	火	あいちの米粉パン 牛乳		<b>牛乳</b>			<b>米粉パン(小麦粉)</b>		
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつお節			キャベツ しょうが	でんぷん さとう		
		コーンサラダ				枝豆 コーン <b>きゃうり</b>	さとう	オリーブ油	
		ミネストローネ	ウインナー		<b>にんじん</b> トマト	<b>キャベツ</b> 玉ねぎ にんにく	マカロニ さとう		
18	水	ごはん 牛乳		<b>牛乳</b>			<b>ごはん</b>		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			<b>キャベツ</b> 玉ねぎ	でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油	
		ほうれんそうのおひたし	かつお節		<b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b>	もやし	さとう		
		ゆばのすまし汁	豆腐 かまぼこ ゆば			大根 <b>ねぎ</b> 玉ねぎ			
19	木	ごはん 牛乳		<b>牛乳</b>			<b>ごはん</b>		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが	さとう	油	
		こんぶあえ			塩昆布	<b>にんじん</b>	<b>キャベツ</b> <b>きゃうり</b>		
		みそけんちん汁	とり肉 豆腐 みそ			大根 こんにゃく <b>ねぎ</b>			
23	月	ごはん 牛乳		<b>牛乳</b>			<b>ごはん</b>		
		油淋鶏	とり肉			しょうが にんにく <b>ねぎ</b>	さとう でんぷん	油 ごま油	
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ			<b>ねぎ</b> 玉ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油	
		春雨サラダ			<b>にんじん</b>	<b>きゃうり</b>	マロニー さとう	ごま油	
24	火	ハヤシライス 牛乳	豚肉	<b>牛乳</b>	<b>にんじん</b> トマト	玉ねぎ マッシュルーム	<b>煮ごはん</b> じゃがいも ハヤシルウ	油	
		ハムステーキ	ハムステーキ					油	
		グリーンサラダ				枝豆 <b>きゃうり</b> <b>キャベツ</b> レモン	さとう	オリーブ油	

※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 15回

※**太字**は愛知県産になります。