

3月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	月	◎メロンパン◎ジャーマンポテト ◎レンズ豆とトマトのスープ ◎シューアイス	牛乳 ベーコン チーズ レンズ豆 肉団子	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	パン ジャがいも バター 油 上白糖 アイス	792	25	34	2.8
2	火	【3年生が卒業前にもう一度 食べたい給食No.1! カレー】 ごはん ◎ポークカレー ◎フルーツポンチ ◎いちご ひし餅 【桃の節句: 3月3日】	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もも パインアップル みかん いちご	ごはん ジャがいも 油 ひし餅	941	24	20	2.9
3	水	【3年生給食最終日】 クロワッサン ハッシュドビーフ 海藻サラダ ◎お祝いケーキ	牛乳 牛肉 笹かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり グリーンピース マッシュルーム にんにく	パン バター ケーキ	731	31	35	4.4
4	木	ごはん さばのみそ煮 おくずかけ 浦戸産焼きのり ココアババロア	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 海苔	長ねぎ にんじん 椎茸	ごはん 白石温麺 焼き麩 でん粉 ババロア	870	35	23	2.8
5	金	ごはん ◎麻婆豆腐 ◎かみかみサラダ ◎りんご	牛乳 豆腐 豚肉 さきいか	にんじん 長ねぎ 椎茸 大根 きゅうり にんにく しょうが りんご	ごはん 油 でん粉 上白糖 こま ごま油	836	31	23	2.4
6	土	卒業式							
8	月	振替休業日							
9	火	◎揚げパン ◎しおがまサラダ ◎マカロニ入りミネストローネ ミニトマト	牛乳 いか ちくわ えび わかめ 大豆 ベーコン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん 切り トマト レモン果汁 にんにく しょうが	パン アーモンド 油 三温糖 マカロニ ジャがいも	817	29	35	3.1
10	水	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め つみれ汁 広島菜こんぶの佃煮	ごはん 豚肉 鶏肉 生揚げ たら 卵 こんぶ	キャベツ ビーマン にんじん 椎茸 大根 白菜 長ねぎ しょうが	ごはん 三温糖 油	837	40	22	3
11	木	米粉フォカッチャ ◎チリコンカン トック入り豆もやしスープ ◎コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉 豆腐	玉ねぎ にんじん 大豆もやし トマト 長ネギ 椎茸 にんにく しょうが	パン トック ごま ごま油 油	717	34	21	3.3
12	金	ごはん 牛丼 白菜のおかか和え ◎カスタードプリン	牛乳 牛肉 ちくわ かつお節 卵	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし ごぼう 椎茸	ごはん 油 三温糖	846	35	21	1.8
15	月	背割りソフトパン ミートソーススパゲティ ラビオリスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム	パン スパゲティ 油 パンナコッタ	775	29	28	3.7
16	火	ごはん ◎回鍋肉 ふかひれスープ さけふりかけ	牛乳 豚肉 卵 ふかひれ	キャベツ ビーマン にんじん 長ねぎ 椎茸 チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが	ごはん 上白糖 でん粉 ごま油	794	29	23	3.4
17	水	◎コロッケパン (背割りパン・コ ロッケ・パックソース) ◎クリームシチュー ◎ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	キャベツ にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン	パン ジャがいも 油	843	29	30	3.6
18	木	ごはん カツ丼の具 ◎豚汁 ◎みかん	牛乳 豚肉 卵 生揚げ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ みかん	ごはん ジャがいも	866	27	26	2.2
19	金	◎五目あんかけラーメン ◎ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 なた うずら卵 ツナフレーク	もやし 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン きくらげ ブロッコリー コーン	中華麺 油 ごま油 ドレッシング タルト	784	31	25	3.4
22	月	(1年生のみ給食) ごはん 酢豚 肉入りワンタンの中華スープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 青ピーマン もやし チンゲン菜 長ねぎ 椎茸 しょうが	ごはん でん粉 薄力粉 春雨 プリン	851	29	18	3.3

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

①給食委員会企画「第2期(12~1月)給食グ
ランプリ」給食リクエスト献立が登場します!
残食が少なかったクラスは以下の通りです。
1学年: 2組, 3組 2学年: 2組
3学年: 1組 校内全体: 職員室
今回はリクエストされたメニューを献立にたくさ
ん取り入れました! ◎マークのあるものがリクエ
ストメニューです!

②卒業生リクエスト投票結果発表!
Q.卒業前にもう一度食べたい給食は何です
か?
第1位 カレー 得票率48%
第2位 揚げパン 得票率26%
第3位 フルーツヨーグルト 得票率17%
第4位 ジャーマンポテト 得票率9%
1位になったカレーが卒業前の献立に登場し
ます!忘れられない味になりますように☆

③緊急投票!牛肉メニュー総選挙結果発表!
Q.もう一度食べたい牛肉メニューは何です
か?
第1位 ハッシュドビーフ 得票率39%
第2位 牛丼 得票率29%
第3位 その他(ステーキ等) 得票率20%
第4位 すき焼き煮 得票率11%
1位2位になった牛肉メニューが献立に登場しま
す!お楽しみに♪