



# 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		
2月		ジャーマンポテト アジフライ	ABCスープ	赤 黄 緑	(アジフライ)・ベーコン・鶏肉 ワカメご飯の菜・牛乳 米・じゃが芋・マカロニ・コンソメ 菜種油 玉葱・キャベツ・人参・小松菜・葱	2	2.9	3.4	12月		ブロッコリーの胡麻和え 鱈の照焼	さつま汁	赤 黄 緑	鱈・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳 米・薩摩芋・ゴマ・三温糖 ブロッコリー・大根・人参・牛蒡・葱 しめじ・糸菌類	2.8	5.8	2.3
3月		若狭牛井オムレツ	切干大根のハリハリ漬	赤 黄 緑	牛肉・(オムレツ)・牛乳 米・三温糖・ゴマ 玉葱・葱・切干大根・胡瓜・人参 小松菜・しらたき	3.5	4.4	1.7	13日		野菜のカレー炒め ロングウイナー	クリームシチュー	赤 黄 緑	(ロングウイナー)・鶏肉・牛乳 パン・じゃが芋・カレー粉 クリームシチューの菜・菜種油 キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー しめじ	1.7	6.5	4.7
4月		ポークカレー 麦ご飯	いちごゼリー 春雨サラダ	赤 黄 緑	豚肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃが芋・春雨マロニー カレールー・菜種油・いちごゼリー 玉葱・人参・胡瓜・コーン・菜の花	2.9	4.3	3	16日		小松菜ソテー 豚肉のスパイス焼	ちゃんこ汁	赤 黄 緑	豚肉・(肉団子)・豆腐・牛乳 米・てんぷら粉・シーズングレッド 菜種油 小松菜・コーン・玉葱・白菜・人参 大根・葱・しめじ	2.8	4	1.9
5月		法蓮草サラダ ささみチーズフライ	コーンポタージュスープ	赤 黄 緑	(ささみチーズフライ)・ツナ ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング コーンスープの菜・コンソメ 法蓮草・切干大根・キャベツ・玉葱 コーン	2	3.4	3.6	17日		青梗菜の中華和え にらまんじゅう	中華あんかけ ラーメン汁	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・豚肉・牛乳 米・ごま油・三温糖・ゴマ・中華だし 澱粉 青梗菜・切干大根・人参・玉葱 小松菜・白菜・椎茸	2.6	7.4	2.7
6月		ナムル 鶏肉の唐揚2個	焼プリンタルト ミニストローネ	赤 黄 緑	鶏肉・豚肉・ベーコン・牛乳 米・マカロニ・じゃが芋・チキン・バター・キノコの素・コショウ ゴマ油・コンソメ・天かす粉・トウモロコシ・オリーブオイル・タネ (野菜キムチ)・(沢庵)・法蓮草・人参 切干大根・玉葱・キャベツ・椎茸・生薬・コンコク	2.3	5.3	3.1	18日		スパゲティ ソーテー 鶏の生姜煮	高野豆腐の 玉子とじ	赤 黄 緑	(鶏の生姜煮)・ベーコン・高野豆腐 卵・鶏肉 米・スパゲティ・じゃが芋・三温糖 玉葱・人参・法蓮草・グリーンピース	3.7	3.6	2.3
9月		キャベツと もやしのゆかり和 かぼちゃ挽肉フライ	お米のムース 中華風ピリ辛スープ	赤 黄 緑	(かぼちゃの挽肉フライ)・豚肉 豆腐・牛乳 米・鶏ガラスープ・ごま油・豆板醤 キムチの素・菜種油 キャベツ・小松菜・もやし・白菜 人参・(白茎牛蒡の佃煮)	4	6.4	2.3	19日		沢庵の煮たの ちくわ磯辺天2切	肉豆腐	赤 黄 緑	竹輪・豚肉・焼豆腐・牛乳 米・てんぷら粉・三温糖・菜種油 白菜・人参・葱・青梗菜・(沢庵)	2.4	3.1	3.1
10月	<b>卒業式の為給食なし</b>								23日		コールスロー サラダ 鶏肉の カレーソテー	かぶの スープ	赤 黄 緑	鶏肉・ツナ・豆腐・ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ キャベツ・胡瓜・コーン・かぶ・人参 玉葱・えのき・法蓮草	4	5	3.1
11月		もやしの サラダ 春巻	厚揚げと 野菜の オイスターソース炒	赤 黄 緑	(春巻)・ハム・豚肉・厚揚げ・牛乳 米・ドレッシング・かき油・菜種油 もやし・人参・胡瓜・青梗菜・玉葱 キャベツ	6.4	6.2	2.3	24日		大根サラダ ホキフライ	じゃが芋の 味噌汁	赤 黄 緑	(ホキフライ)・鶏肉・豆腐・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング 菜種油 大根・人参・胡瓜・玉葱・葱 キャベツ・しめじ	3.7	5.3	2.1
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩		
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		

●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11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む厚揚げ・青梗菜・春巻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鰯・高野豆腐・法蓮草等が献立に入っています。

●今月19日が食育の日です。

福井県の郷土食の「沢庵の煮たの」が献立に入っています



3年生のみなさん もう少しでご卒業ですね。  
 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」ことにつながります。

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。



