



# 3月の献立表

月	火	水	木	金
<p><b>【3月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 586kcal / 800kcal / 800kcal 563kcal / 824kcal / 835kcal</p> <p>たんぱく質 25.1g / 32.8g / 32.8g 23.2g / 34.0g / 34.0g</p> <p>脂質 19.3g / 24.8g / 24.8g 15.6g / 22.9g / 23.1g</p> <p>塩分 2.5g / 3.2g / 3.2g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ハヤシライス</li> <li>・ コーンサラダ</li> <li>☆ いよかんゼリー</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ソフトパン</li> <li>☆ チリコンカン</li> <li>☆ クラムチャウダー</li> <li>☆ りんご</li> </ul>	<p><b>3 【ひなまつり献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ちらしずし</li> <li>・ とりにくのからあげ</li> <li>・ ほうれんそうのごまあえ</li> <li>・ なめこじる</li> <li>・ まっちゃんプリン</li> </ul>
		赤 豚肉	赤 大豆 豚肉 ベーコン あさり	赤 卵 鶏肉 豆腐
		黄 米 油 ゼリー	黄 パン 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま じゃがいも プリン
		緑 玉ねぎ にんじん トマト	緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし	緑 にんじん たけのこ れんこん
		緑 マッシュルーム キャベツ	緑 トマト マッシュルーム	緑 さやえんどう ほうれんそう キャベツ
		きゅうり とうもろこし	ブロッコリー りんご	もやし 大根 ねぎ いちご
		栄養量 小学部 605kcal・20.6g 中学・高等部 837kcal・27.2g	栄養量 小学部 573kcal・25.3g 中学・高等部 787kcal・33.5g	栄養量 小学部 629kcal・27.3g 中学・高等部 864kcal・35.9g
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>☆ さばのみそに</li> <li>☆ きりぼしだいこんのもの</li> <li>・ かきたまじる</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ソースやきそば</li> <li>・ もずくスープ</li> <li>☆ フルーツポンチ</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ポークカレーライス</li> <li>・ アメリカンサラダ</li> <li>☆ みかんいりぎゅうにゅうかん</li> </ul>	<p><b>9 【卒業進級お祝い献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ わかめごはん</li> <li>・ とりにくのレモンに</li> <li>・ なのはなあえ</li> <li>・ ひきなじる</li> <li>☆ いちごのロールケーキ</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p>そつぎょうしき <b>卒業式</b></p> 
赤 さば 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 もずく 豆腐	赤 豚肉	赤 わかめ 鶏肉 卵 油揚げ	
黄 米 油 ごま	黄 蒸し中華麺 油 ごま ゼリー	黄 米 油 じゃがいも ポテトチップス	黄 米 油 ケーキ	
緑 切干大根 にんじん	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	緑 玉ねぎ にんじん トマト	緑 レモン つぼみな キャベツ	
緑 しいたけ 玉ねぎ	緑 ビーマン たけのこ ねぎ えのきだけ	緑 りんご ブロッコリー きゅうり	緑 大根 にんじん	
緑 えのきだけ 小松菜	緑 パナナ みかん パインアップル	緑 キャベツ とうもろこし みかん	緑 えのきだけ ねぎ	
栄養量 小学部 571kcal・25.0g 中学・高等部 794kcal・32.6g	栄養量 小学部 569kcal・26.2g 中学・高等部 737kcal・32.9g	栄養量 小学部 648kcal・22.5g 中学・高等部 885kcal・29.2g	栄養量 小学部 611kcal・25.1g 中学・高等部 822kcal・33.0g	
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ ひじきいりちぐさやき</li> <li>・ ちくぜんに</li> <li>・ どさんこじる</li> <li>・ パナナ</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ)</li> <li>・ ツナマヨサラダ</li> <li>・ ミネストローネ</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ さわらのさいきょうやき</li> <li>・ にくじゃが</li> <li>・ あぶらふはっどじる</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ マーボー豆腐</li> <li>・ はるさめサラダ</li> <li>・ きよみオレンジ</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ とりにくのパーベキューソースがけ</li> <li>・ にくやさしいため</li> <li>・ わかめじる</li> <li>・ チーズ</li> </ul>
赤 卵 鶏肉 ひじき 豚肉	赤 豚肉 まぐろ水煮 ウインナー 大豆	赤 さわら 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 豆腐 ハム	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 豆豉 チーズ
黄 米 油 里芋 じゃがいも	黄 パン 油 マヨネーズ じゃがいも	黄 米 じゃがいも 油 小麦粉 油麩	黄 米 油 ごま 春雨	黄 米 油
緑 ねぎ にんじん ごぼう たけのこ	緑 キャベツ にんじん きゅうり	緑 玉ねぎ さやえんどう	緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん	緑 りんご 玉ねぎ キャベツ
緑 しいたけ 玉ねぎ とうもろこし	緑 とうもろこし トマト	緑 にんじん 大根 にんじん	緑 たけのこ しいたけ いら	緑 にんじん ビーマン
緑 もやし 小松菜 ねぎ パナナ	緑 玉ねぎ バジル	緑 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 もやし きゅうり 清美オレンジ	緑 大根 ねぎ
栄養量 小学部 588kcal・25.1g 中学・高等部 800kcal・32.3g	栄養量 小学部 606kcal・21.1g 中学・高等部 833kcal・27.5g	栄養量 小学部 574kcal・28.7g 中学・高等部 800kcal・38.4g	栄養量 小学部 560kcal・25.8g 中学・高等部 776kcal・34.4g	栄養量 小学部 528kcal・28.0g 中学・高等部 726kcal・36.7g
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ さばのカレーふうみやき</li> <li>・ れんこんサラダ</li> <li>・ とんじる</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <p>しゅんぶんのひ <b>春分の日</b></p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ きのこのわふうスパゲティ</li> <li>・ ぶたしゃぶサラダ</li> <li>・ りんごのマフィン</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ とうにゅうなべ</li> <li>・ みそポテト</li> <li>・ いちご</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <p>しゅうりょうしき <b>修了式</b> (給食はありません)</p> 
赤 さば まぐろ水煮 豚肉 豆腐		赤 鶏肉 豚肉 卵	赤 豚肉 豆腐 油揚げ	
黄 米 マヨネーズ 里芋		黄 スパゲティ 油 ホットケーキミックス	黄 米 油 じゃがいも	
緑 れんこん キャベツ にんじん		緑 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	緑 にんじん 大根	
緑 とうもろこし 大根 ごぼう		緑 エリンギ キャベツ きゅうり	緑 水菜 白菜 えのきだけ	
緑 白菜 ねぎ		緑 とうもろこし 赤ビーマン りんご	緑 ねぎ いちご	
栄養量 小学部 574kcal・25.7g 中学・高等部 799kcal・33.7g		栄養量 小学部 582kcal・28.9g 中学・高等部 729kcal・37.3g	栄養量 小学部 575kcal・21.1g 中学・高等部 804kcal・27.6g	

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、2月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。



献立表はこちら  
から見る  
ことができます。



ブログはこちら  
から見る  
ことができます。

## リクエスト献立実施中！！

2月と3月の給食は、卒業生のリクエスト献立を取り入れています。献立名に☆印の付いている献立がリクエスト献立です。給食時には、リクエストしてくれた児童生徒の名前を紹介しています。

- リクエストが多かった献立
- 1位・・・カレーライス(6人)
  - 2位・・・ソース焼きそば(5人)
  - 3位・・・すき焼き、スパゲティミートソース(4人)



