



# 3月 給食献立表



日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
3	月	菜の花ちらし 牛乳	たまご	牛乳	にんじん なのはな	れんこん しいたけ	ごはん さとう	あぶら	上巳の節句 (ひなまつり) の献立
		愛知のれんこんつくね	とりにく			たまねぎ しょうが れんこん	さとう	あぶら	
		白みそ汁 ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ ヨーグルト	みずな	えのきたけ たまねぎ ねぎ	さといも しろいんげんまめ		
4	火	きなこあげパン 牛乳	きなこ	牛乳			ミルクロールパン さとう	あぶら	
		まめまめサラダ	ハム だいず			えだまめ コーン きゅうり		マヨネーズ	
		ポトフ	ウインナー		パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
5	水	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく	牛乳		キムチ たくあんづけ ねぎ	ごはん	ごまあぶら	
		たらのパン粉やき	たら		パセリ		パンこ	マヨネーズ	
		ナムル			ほうれんそう	もやし しょうが		ごま	
		中華風コーンスープ	たまご		にんじん さやえんどう	たまねぎ コーン しいたけ	かたくりこ		
6	木	赤飯 牛乳		牛乳			せきはん	ごましお	9年生給食終了
		鶏肉のさっぱりに	とりにく				さとう		
		野菜のかおりづけ		のり こんぶ		キャベツ きゅうり		ごまあぶら	
		たまふ汁 お祝いデザート	かまぼこ とうふ		ごまつな	はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	ふ デザート		
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし		ごまつな	もやし	さとう		
		大根のそぼろに ココアプリン	とりにく ひきにく なまあげ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん しいたけ えだまめ	さといも さとう ココアプリンのもと		
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～めばる～
		めばるのてりやき	めばる				さとう		
		れんこんのきんぴら			にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま	
		高野豆腐のたまごとし	こうや豆腐 とりにく たまご はんぺん		みずな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
12	水	中華そば 牛乳	ぶたにく なた	牛乳	チンゲンサイ	もやし きくらげ コーン ねぎ たけのこ	ちゅうかめん		
		愛知の野菜はるまき	とりにく			キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
		きりぼしパンバンジー	さきみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		手作りコロッケ	ぎゅうひきにく だいず			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま	
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	さとう		
14	金	おまめのキーマカレー 牛乳	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ たもぎたけ なす にんにく しょうが りんご	むぎごはん ひよこ豆 いんげんまめ ルウ	あぶら	
		ふくじんあえ				きゅうり キャベツ ふくじんづけ			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも バナナ バイン みかん	さとう		
17	月	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	ごはん さとう		
		みつばのかき揚げ	だいず	しらすぼし	かぼちゃ みつば	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		かすじる	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ			だいこん ねぎ	さといも いんげんまめ		
		いちご				いちご			
18	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		6年生給食終了
		じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	あぶら	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たもぎたけ たまねぎ			
		しゅわしゅわゼリーポンチ					ゼリーのもと サイダー		
19	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	こむぎこ	あぶら	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
		だいずのいそに	まぐるあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン			
21	金	えびピラフ 牛乳	えび いか	牛乳	ピーマン	にんにく たまねぎ コーン	ごはん	オリーブあぶら	
		ウインナーのパイロール	ウインナー				パイ		
		ABCスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	マカロニ しろいんげんまめ		
		お米の桃タルト				もも	タルト		

※献立は都合により変更する場合があります。