



# 3月予定献立表



《今月のめあて》

## なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう

令和4年度 3月

給食回数 15 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 水	フレンチトースト ポルシチ やさいとツナのソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたがら とりがら ツナ	パン さとう バター あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにくしょうが ピーツトマトピューレ ホールトマト ほうれんそう	<p>今年度もあとひと月で終わりです。長いようであつという間の一年でした。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べることを大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。」</p> <p> <b>3日(金)ひなまつり</b> ひなまつりは、女の子の健康やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひなあられ、ひしもちといった食べものや桃の花を供えます。給食では、ちらし寿司でお祝いします。</p> <p></p> <p></p> <p><b>リクエストメニュー</b> 1日(水)フレンチトースト 2日(木)カレーうどん 9日(木)みそラーメン 16日(木)かてうどん 22日(水)アイスクリーム</p> <p><b>お祝い給食</b> 3月10日(金) 二小・四小・井之頭小 3月17日(金) 一小・大野田小 通常給食に6年生からのリクエストメニューをプラスして提供します。お楽しみに！</p> <p></p> <p></p>
2 木	カレーうどん がんとだいのものにもの まっちゃんケーキ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぶん こむぎこ バター あまなっとう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう だいこん	
3 金	まぜまぜちらしずし すましじる ちくぜんに いちご	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ わかめ とりにく こうやどふ ぎゅうにゅう	こめ さとう おふ こんにやく あぶら	かんびょうにんじん ほししいたけ ごぼう えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな いちご	
6 月	むぎごはん うめひじきふりかけ かきたまじる さわらのゆうあんやき じゃがいものそばろに	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり たまご とうふ こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごま さとう あぶら でんぶん じゃがいも	うめ ながねぎ ほうれんそう かんびょうゆず たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが	
7 火	むぎごはん けんちんじる ぶたにくのしちみやき れんこんとうどのきんぴら	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう れんこん うど こまつな	
8 水	セルフサンド (コッペパン レバーソーセージ) コンソープ キャベツソテー ぼんかん	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター	クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ はくさい ほうれんそう キャベツ ピーマン にんじん ぼんかん	
9 木	みそラーメン(めん つけじる) えびといかのチリソース デコボン	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら いか えび ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ながねぎ たけのこ ホールコーン きくらげ にんにくしょうが たまねぎ デコボン	
10 金	やきぶたチャーハン ワンタンスープ ぶたにくのしょうがいため	○	やきぶた とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい ながねぎ しょうが	
13 月	むぎごはん にくボールスープに マグロアンドマグロもどき ひじきのあまからいため	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ こうやどふ めかじき ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん もやし こまつな しょうが さやいんげん キャベツ ながねぎ	
14 火	マーボー豆腐どん ビーフンソテー デコボン	○	とうふ ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン ごま	ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん いら デコボン	
15 水	はちみつレモントースト ポトフ マカロニソテー	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ じゃがいも あぶら マカロニ オリーブあぶら	レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン パセリ	
16 木	かてうどん(うどん しる かて) ちくわのいそべあげ いちご	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん いちご	
17 金	コーンピラフ きゃべつとウィンナーのスープ とりにくのトマトにこみ	○	ハム レバーソーセージ ぶたがら とりがら とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ しめじ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
20 月	ごはん とんじる あつやきたまご うちまめいりやさいソテー	ヨ	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ひじき とりにく うちまめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ こんにやく ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	だいこん ながねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし キャベツ こまつな ホールコーン えのきたけ	
22 水	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング アイスクリーム	麦	ぶたにく レバーソーセージ かいそうミックス アイスクリーム	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶  
月平均栄養価 エネルギー 633kcal

たんぱく質 28.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。  
脂質 23.5g