



日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	I	補	給	質
											(kcal)		(g)	
1	(水)		キムチチャーハン	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 キムチ にら 清酒 食塩 しょうゆ	579	25.6								
			ワンタンスープ	とり肉 ウェーブワンタン 米サラダ油 にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 食塩 しょうゆ こしょう										
			りんごゼリー	ゼラチン さとう 粉寒天 りんごジュース										
2	(木)		スパゲティ ミートビーンズソース	ぶた肉 だいず スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー 精製塩 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ	650	31.7								
			ツナサラダ	ツナ 三温糖 米サラダ油 にんじん こまつな キャベツ こしょう しょうゆ 穀物酢										
3	(金)		ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干しいたけ 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ	589	17.1								
			すまし汁	とうふ こまつな えのきたけ 清酒 食塩 しょうゆ みりん										
			フルーツ ゼリーポンチ	フルーツゼリー みかん缶 パイン缶 りんご缶 さとう ぶどう酒										
6	(月)	3月6日(月)は給食がありません												
7	(火)		黒パン	黒パン	600	22								
			ポテトの チーズソースがけ	牛乳 ハム 生クリーム チーズ じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ										
			サラダスープ	ベーコン とり肉 米サラダ油 たまねぎ セロリー レタス トマト 自然塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ										
8	(水)		炊き込みごはん	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	630	26.7								
			さかなの竜田揚げ	さわら でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ										
			ごま和え	にんじん もやし こまつな さとう ごま 清酒 しょうゆ										
9	(木)		ちゃんこうどん	ぶた肉 あぶらあげ みそ 冷凍うどん にんじん だいこん 干しいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう 清酒 みりん しょうゆ 食塩	533	27.4								
			シューマイ	とり肉 しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 ごま油 干しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう										
			プチトマト	ミニトマト										
10	(金)		コーヒーミルク	コーヒーミルク	676	22.1								
			カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 清酒 ぶどう酒 食塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ										
			こまつなのサラダ	だいず たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 米サラダ油 食塩 こしょう 穀物酢										
13	(月)		ココア揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 ココア 三温糖	564	21.5								
			豆腐団子スープ	とうふ ぶた肉 鶏卵 はるさめ ねぎ しょうが にんじん たけのこ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ										
			清見オレンジ	清見オレンジ										
14	(火)		味噌ラーメン	みそ ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが ねぎ にんじん スイートコーン もやし キャベツ にら 清酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	676	26.6								
			ツナぎょうざ	ツナ チーズ ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油 たまねぎ こしょう 食塩										
			プチトマト	ミニトマト										
15	(水)		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	611	31.3								
			鮭の照り焼き	鮭 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ										
			ごま味噌和え	三温糖 みそ ごま もやし こまつな にんじん みりん しょうゆ										
16	(木)		豚汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく 清酒 にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	582	29.4								
			ピピンバ	ぶた肉 みそ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 しょうが にんにく もやし こまつな にんじん 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン コチュジャン 食塩										
			わかめスープ	わかめ とり肉 ごま油 ごま にんじん たまねぎ キャベツ 清酒 食塩 しょうゆ こしょう										
			ヨーグルト	ヨーグルト(ストロベリー)										
17	(金)		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)	630	22.3								
			赤飯	赤飯(アルファ化米) ごま塩										
			鶏の唐揚げ	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ										
			おかか和え	かつおぶし 三温糖 こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 清酒 しょうゆ										
			紅白ゼリー	アセロラジュース 粉寒天 さとう ぶどう酒 豆乳デザート(さいのめゼリー市販)										

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか。



まだまだ寒暖の差も感じるこの頃ですが、徐々に春の兆しを感じる日が出てきました。3月は保湿だけでなく紫外線対策も大切なので、乾燥を防ぐ食べ物や酸化を防ぐ食べ物も積極的に摂りましょう。野菜は、特に山菜が美味しい季節です。タラの芽、タケノコなどが旬を迎えます。果物では、3月はイチゴやキウイフルーツ、りんごが旬です。



今年度も学校給食に、ご協力、ご理解ありがとうございました。4月からも安心して安全な提供に給食室一同努めてまいります。よろしくお願いいたします。