

3月1日(月)					3月2日(火)					3月3日(水)					3月4日(木)					3月5日(金)					3月8日(月)																																																																				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色																																																																							
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑																																																																		
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○			飲むヨーグルト		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○																																																																	
ご飯	ごはん	○			豚丼	ごはん	○			ちらし寿司	ごはん	○			パン	コッペパン	○			小袋	いちごジャム			○	鶏肉の梅味噌焼き	鶏もも肉			○																																																																
麻婆豆腐	豆腐		○			豚もも肉		○			赤飯	もち米		○			さわらの塩焼き	あずき				○	ハンバーグ	牛ひき肉				○	高野豆腐の煮物	梅肉			○																																																												
	豚ひき肉		○			玉ねぎ			○			さわらの塩焼き	塩					○	ハンバーグ		豚ひき肉					○	高野豆腐の煮物	みそ				○																																																													
	玉ねぎ			○		にんじん			○	さわらの塩焼き			ごま			○		ハンバーグ		玉ねぎ				○		高野豆腐の煮物		みりん																																																																	
	にら			○		葉ねぎ			○		さわらの塩焼き		おろししょうが			○	ハンバーグ			パン粉		○	ハンバーグ	砂糖						○	高野豆腐の煮物	砂糖		○																																																											
	竹の子			○		ぶなしめじ			○			さわらの塩焼き	こいくちしょうゆ			○			ハンバーグ	豆乳				○				高野豆腐の煮物		うすくちしょうゆ			○	高野豆腐の煮物	うすくちしょうゆ		○																																																								
	白ねぎ			○		おろししょうが			○	さわらの塩焼き			うすくちしょうゆ					ハンバーグ		酒				○						高野豆腐の煮物		ごま(いり)			○	高野豆腐の煮物	ごま(いり)		○																																																						
	干し椎茸			○		酒			○		さわらの塩焼き		酒				ハンバーグ			塩				高野豆腐の煮物								高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物		高野豆腐の煮物		高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																																																						
	おろししょうが			○		こいくちしょうゆ			○			さわらの塩焼き	豆腐			○			ハンバーグ	こしょう																				高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																																															
	おろしにんにく			○		三温糖			○	さわらの塩焼き			切り干し大根			○		ハンバーグ		ナツメグ																											高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																																								
	油	○				ごま油			○		さわらの塩焼き		にんじん			○	ハンバーグ			玉ねぎ			○		高野豆腐の煮物																													高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																																		
	赤みそ		○			かたくり粉			○			さわらの塩焼き	竹の子			○			ハンバーグ	マッシュルーム			○						高野豆腐の煮物																															高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																												
	中華だし					切り干し大根			○	さわらの塩焼き			ごぼう			○		ハンバーグ		ケチャップ			○				高野豆腐の煮物																																							高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																						
	酒					ツナ缶			○		さわらの塩焼き		糸みつば			○	ハンバーグ			ウスターソース			○			高野豆腐の煮物																																														高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																
	こいくちしょうゆ					きゅうり			○			さわらの塩焼き	塩			○			ハンバーグ	赤ワイン											高野豆腐の煮物																																															高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物										
	オイスターソース					にんじん			○	さわらの塩焼き			うすくちしょうゆ					ハンバーグ		三温糖		○						高野豆腐の煮物						高野豆腐の煮物																																																		高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物					
	ごま油	○				ごま(すり)			○		さわらの塩焼き		みりん			○	ハンバーグ			キャベツ			○							高野豆腐の煮物						高野豆腐の煮物																																																					高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物
かたくり粉	○			うすくちしょうゆ				さわらの塩焼き	酒						ハンバーグ	油					○	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物								高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物		高野豆腐の煮物		高野豆腐の煮物																																																								
ポテト	じゃがいも	○			エッグケアドレッシング		○		さわらの塩焼き	削り節						ハンバーグ		塩																				高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																																																	
	オリーブ油	○			ベーコン					○	さわらの塩焼き	昆布					○	ハンバーグ	カレー粉																											高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物																																										
きのこのねぎ塩炒め	パセリ				キャベツ			○		さわらの塩焼き		みそ			○		ハンバーグ		デザート	お祝いいちごゼリー																									野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																		
	塩				じゃがいも			○	さわらの塩焼き			赤みそ			○	ハンバーグ													ベーコン																																	○	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																												
	き	ぶなしめじ			○	玉ねぎ					○	さわらの塩焼き	三色花ゼリー														ハンバーグ		じゃがいも																																	○				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																						
	の	えのきたけ			○	にんじん				○	さわらの塩焼き						ハンバーグ	キャベツ			○				野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ																野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																			
	こ	葉ねぎ			○	パセリ			○	さわらの塩焼き						ハンバーグ		にんじん			○										野菜スープ																												野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																			
の	鳥がらだし			○	塩			○	さわらの塩焼き						ハンバーグ			パセリ									野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ																																野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ																	
ね	こいくちしょうゆ				こしょう						さわらの塩焼き						ハンバーグ	油			○				野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																					
ぎ	ごま油	○			うすくちしょうゆ					さわらの塩焼き						ハンバーグ		うすくちしょうゆ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ																				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																		
塩	塩				白ワイン				さわらの塩焼き						ハンバーグ			塩									野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																野菜スープ																																	
炒	こしょう				鳥がらだし						さわらの塩焼き						ハンバーグ	こしょう							野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
め										さわらの塩焼き						ハンバーグ		白ワイン				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ			鳥がらだし									野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		野菜スープ		野菜スープ														野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																								
									さわらの塩焼き						ハンバーグ												野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ				野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ										野菜スープ																																							
											さわらの塩焼き						ハンバーグ								野菜スープ	野菜スープ			野菜スープ	野菜スープ						野菜スープ									野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																											
										さわらの塩焼き						ハンバーグ						野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ							野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ																																																												

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月9日(火)					3月10日(水)					3月11日(木)					3月12日(金)					3月16日(火)					3月17日(水)						
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色									
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑				
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○								
ご飯	ごはん	○			ガパオライス	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○			ご飯	ごはん	○									
鮭のごまマヨ焼き	鮭		○			鶏ひき肉		○		春雨入りつくね焼き	豚ひき肉		○		ポークチャップ	豚もも肉		○		鶏肉の焼きさん	鶏もも肉		○		き春巻	春巻き		○			
	塩					玉ねぎ			○		鶏ひき肉			○		玉ねぎ			○		酒			油			○				
	酒					ピーマン			○		竹の子			○		マッシュルーム			○		こいくちしょうゆ			中華スープ		鶏もも肉			○		
	エッグケアドレッシング	○				赤ピーマン			○		にんじん			○		おろしにんにく			○		みりん					にんじん			○		
	みそ		○			ぶなしめじ			○		緑豆春雨		○			ケチャップ					さんしょう					小松菜				○	
	みりん					おろしにんにく			○		白ねぎ			○		トマトピューレ					れんこん					豆腐			○		
	ごま(すり)	○				おろししょうが			○		おろししょうが			○		ウスターソース					にんじん					カットわかめ			○		
おい	さんどまめ			○		バジル					春雨入りつくね焼き	パン粉		○		コンソメ			れんこんのきんぴら			うすくちしょうゆ									
かん	かつお節		○			オイスターソース						豆乳			○	砂糖		○				酒									
かげ	こいくちしょうゆ				ごま油		○				かたくり粉		○		油		○				塩										
炒め	みりん				砂糖		○			酒				コ	キャベツ			○		こしょう											
わかめのすまし汁	白菜			○	ポトフ	こいくちしょうゆ				塩				コー	にんじん			○		砂糖			○								
	小松菜			○		油		○			こしょう				ー	とうもろこし			○	みりん			○								
	にんじん			○		サラダ	ウインナー			○	こいくちしょうゆ				小袋	エッグケアドレッシング				酒											
	ぶなしめじ			○			じゃがいも			○	ごま油			○	コーンクリームスープ	鶏もも肉			○	ごま油			○		もやしのナムル	もやし			○		
	カットわかめ		○				玉ねぎ				砂糖			○		油		○		ごま(いり)		○	ほうれん草				○				
	塩						にんじん				こいくちしょうゆ					玉ねぎ			○	油揚げ			にんじん								
	うすくちしょうゆ						白菜				みりん					にんじん			○	葉ねぎ			ごま油			○					
みりん				ブロッコリー						削り節				とうもろこし缶				○	みそ			酢									
酒				白ワイン						昆布				とうもろこし				○	削り節			砂糖									
削り節				鳥がらだし					かたくり粉		○		パセリ					昆布			うすくちしょうゆ										
	昆布				コンソメ				キャベツのみそ汁	キャベツ			○																		
					塩					厚揚げ			○																		
					ブロッコリー			○		ぶなしめじ				○																	
					きゅうり			○		カットわかめ				○																	
					とうもろこし			○	みそ				○																		
					小袋	和風ごましょうゆドレッシング				削り節																					
										昆布																					
									フミルックツス	パイン缶				○																	
										みかん缶				○																	
										桃缶				○																	
エネルギー	731	kcal			エネルギー	767	kcal			エネルギー	820	kcal			エネルギー	804	kcal			エネルギー	794	kcal			エネルギー	715	kcal				
たんぱく質	35.3	g			たんぱく質	30.3	g			たんぱく質	29.9	g			たんぱく質	36.6	g			たんぱく質	30.6	g			たんぱく質	24.1	g				
脂質	20.5	g			脂質	23.5	g			脂質	21.5	g			脂質	35.2	g			脂質	21.3	g			脂質	17.4	g				

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月18日(木)					3月19日(金)					3月22日(月)					3月23日(火)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			パン	おさつパン	○			ご飯	ごはん	○				ごはん	○		
あじの南蛮漬け	あじ		○		豚肉のバーベキューソース炒め	豚もも肉		○		さばの生姜焼	さば		○		ハヤシライス	牛もも肉		○	
	こしょう					塩					みりん					酒			
	塩					玉ねぎ			○		酒					おろしにんにく			○
	薄力粉	○				ピーマン			○		こいくちしょうゆ					おろしょうが			○
	かたくり粉	○				酒					おろししょうが			○		油	○		
	油	○				おろしにんにく			○		ひじき		○			ぶなしめじ			○
	玉ねぎ			○		おろししょうが			○		にんじん			○		玉ねぎ			○
	ピーマン			○		りんごピューレ			○		油揚げ			○		マッシュルーム			○
	赤ピーマン			○		かたくり粉	○				さんどまめ			○		グリーンピース			○
	黄ピーマン			○		砂糖	○				みりん					トマト缶			
	しいたけ			○		こいくちしょうゆ					酒					ケチャップ			
	酢				マサセラダアン	ハム		○		ひじきの煮物	砂糖		○			ウスターソース			
	砂糖	○				じゃがいも	○				削り節					コンソメ			
	こいくちしょうゆ					にんじん			○		こいくちしょうゆ					塩			
	塩				小袋	ブロッコリー			○	かぼちやのみそ汁	かぼちや			○		こしょう			
	レモン果汁					エッグケアドレッシング					玉ねぎ			○		ハヤシフレーク			
	ごま油	○				ベーコン		○			にんじん			○	ココアドーナ	絹豆腐			○
	削り節				コンソメスープ	じゃがいも	○				カットわかめ		○			ホットケーキミックス	○		
	昆布					にんじん			○		みそ		○			ミルクココア			
						ぶなしめじ			○		削り節					グラニュー糖	○		
じゃがいものみそ汁	油揚げ		○			油	○				昆布					油	○		
	じゃがいも	○				コンソメ													
	玉ねぎ			○		塩													
果物	にんじん			○		こしょう													
	葉ねぎ			○		みりん													
	みそ		○																
	削り節																		
	昆布																		
	りんご缶			○															
エネルギー	842			kcal	エネルギー	834			kcal	エネルギー	827			kcal	エネルギー	909			kcal
たんぱく質	34.6			g	たんぱく質	37.8			g	たんぱく質	36.3			g	たんぱく質	29.0			g
脂質	20.2			g	脂質	33.1			g	脂質	25.0			g	脂質	28.8			g

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月の給食
ひとくちメモ

みっか

3日

ひなまつり

がつ みっか

3月 3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」とも

にんぎょう もも はな かざ

いいます。ひな人形や桃の花を飾り、ひしもちや

ひなあられ、はまぐりのお吸い物を食べてお祝いします。

給食ではひしもちをイメージした三色花ゼリーを出します。

桃の花をイメージしたももゼリーと雪をイメージした白色の

豆乳ゼリー、大地をイメージした緑色のりんごゼリーの三色

がきれいなデザートです。お楽しみに！

よっか

4日

卒業お祝いメニュー

4日は卒業お祝いメニューとして赤飯、さわらの塩焼きを

出します。また、デザートのお祝いいちごゼリーには、

「みなさんの未来に桜が咲きますように」という願いを

こめた、桜をイメージしたホワイトクリームがのっています。

卒業生のみなさん、

卒業おめでとうございます！