



# 3月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
1	金	ごはん 牛乳 厚焼たまご ひじき入りソテー にくじゃが		ごはん じゃがいも	油	ぶたにく たまご さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい	幼515 小 ー 中773	小学校
4	月	ごはん 牛乳 ちらしずしの具 さわらみそマヨ焼き すまし汁 ミルメイク	桃の節句給食	ごはん はるさめ	ごま マヨネーズ	あぶらあげ さわら とうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん かんぴょう しいたけ ねぎ グリーンピース	幼500 小614 中750	
5	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 ちくわいそばあげ 和風あえ		パン	油	ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ もやし ぜんまい	幼544 小600 中763	
6	水	ごはん 牛乳 なつとう 野菜ソテー けんちん汁 くだもの	かみかみ給食	ごはん	油 ごま油	なつとう ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん もやし キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ でこぼん	幼462 小590 中759	
7	木	コッペパン 牛乳 苺ミックスジャム クロック ツナサラダ クリームスープ		パン じゃがいも クロック	油	ツナ とりにく	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	幼571 小635 中 ー	中学校
8	金	♡救給カレーライス 牛乳 ジャーマンポテト とうふスープ (中)焼きおにぎり	♡防災カレーライス給食	ごはん じゃがいも やきおにぎり	油	ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ しいたけ ねぎ	幼503 小546 中767	
11	月	ごはん 牛乳 はるさめサラダ しゅうまい わかめのみそ汁		ごはん はるさめ		ちくわ しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	幼448 小615 中755	
12	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム グラタン コーンサラダ もやしスープ	お誕生日おめでとう給食	パン マカロニ じゃがいも	油 チョコ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ コーン もやし しめじ	幼506 小602 中783	
13	水	ごはん 牛乳 からあげ ごぼうサラダ コーンたまごスープ くだもの		ごはん じゃがいも	油	からあげ たまご	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ コーン しいたけ たまねぎ でこぼん	幼460 小648 中 ー	中学校
14	木	コッペパン 牛乳 たこナゲット ブロッコリーサラダ おかずパスタミートソース		パン スパゲッティ	ドレッシング 油	たこナゲット ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ セロリ	幼 ー 小671 中883	幼稚園 中学3年
15	金	ごはん 牛乳 ソースカツ ◎いかの酢のもの 小松菜のみそ汁	◎長野県郷土食	ごはん	油	豚カツ いか とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きゅうり	幼 ー 小 ー 中753	幼稚園 小学校 中学3年
18	月	ごはん 牛乳 マーボードーフ 春雨スープ くだもの		ごはん はるさめ	ごま油 油	とうふ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら ねぎ しいたけ もやし でこぼん	幼 ー 小600 中765	幼稚園 中学3年
19	火	コッペパン 牛乳 ピーナツクリーム ☆おからと豆のサラダ ミートオムレツ コンソメスープ	みんなで食べる国見の日 (食卓回廊) ☆森江野 いっぶくの会さん	パン じゃがいも	油 ピーナッツ マヨネーズ	おから まめ ハム オムレツ	牛乳	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	幼 ー 小632 中812	幼稚園 中学3年
20	水	ごはん 牛乳 やさいソテー 牛肉クロック 油揚げのみそ汁		ごはん クロック	油	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ だいこん	幼 ー 小 ー 中764	幼稚園 小学校 中学3年

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。  
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小616	23.0	21.0	83.9	335	4.0	2.0
中777	28.8	22.9	113.6	370	5.4	2.5
幼501	18.3	17.9	66.4	284	3.1	1.5

## 一年間を ふりかえってみましょう

①毎日朝食を  
たべた



②一日三食  
のこさないでたべた



③間食は時間を  
きめてたべた



④食品をバランス  
よくたべた



⑤感謝して  
たべた



⑥よくかんで  
たべた



⑦～ながらたべを  
しなかつた



⑧塩分・脂質・糖分が多い  
お菓子はすこしだけたべた



⑨きれいなものでも  
すこしはたべた



⑩みんなで仲良く  
たべた

