

日	曜	献立		立名		使用材料		料名		エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		主食	飲み物	お か ず		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		Kcal	g	g	g
☆ひなまつり献立 ひな祭りの行事食には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、甘酒、菱餅、ひなあられなどがあります。菱餅やひなあられの色には意味があり、「ピンクは桃の花」「白は雪」「緑は新緑」です。さらに、菱餅の色の順番にも意味があり、「雪の下で新芽が芽吹き、一番上で桃の花が咲く」春を感じさせるお菓子です。													
3	月	ゆでうどん	牛乳	【ひな祭り献立】 もものせつくスープ おはなのとうふハンバーグ ごまずあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご わかめ とうふ とりにく おから	ゆでうどん でんぷん あぶら さとう ごま	えのきたけ ながねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	627	26.2	16.7	2.1		
4	火	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき たくあんあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ たまご かつおぶし あつあげ みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう たくあん にんじん だいこん ながねぎ	603	25.0	20.2	1.9		
5	水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ゆかりあえ やさいのそぼろに	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ ごま こめこ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん もやし こまつな あかしそ こんにやく だいこん	648	29.6	22.0	1.8		
☆6年生リクエスト献立 11月の「食育の日献立：長野県」で登場した「キムたくごはん」「山賊焼き」が人気でした。裏面に、レシピが載っていますので、ご家庭でもお試しください。													
6	木	キムたく ごはん	牛乳	【6年生卒業リクエスト献立】 さんぞくやき こんにやくとわかめのサラダ はるさめスープ お祝いクレープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず とうふ とうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ ごま あぶら さとう はるさめ	キムチ たくあん しょうが にんにく サラダこんにやく キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう いちご	670	26.3	25.1	2.4		
7	金	ごはん	牛乳	ちくわのチーズやき キャベツのふうみづけ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ とうふ みそ	こめ マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま	キャベツ にんじん もやし しょうが はくさい ほうれんそう	619	23.8	21.1	2.0		
10	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ トマト キャベツ もやし コーン	679	27.6	17.5	1.8		
11	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ やさいのツナあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ とうふ みそ	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ もやし なめこ ながねぎ	608	23.4	20.4	1.8		
12	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ ごもくまめ さわにわん	ぎゅうにゅう あつあげ みそ だいず さつまあげ ぶたにく	こめ さとう ごま はるさめ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん えのきたけ きりぼしだいこん ながねぎ	598	24.1	17.7	1.6		
13	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトフィッシュ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし なんと とうふ もずく	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんにく キャベツ にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう	600	27.4	17.4	2.0		
☆ふるさと献立 北陸新幹線上越妙高駅開業10周年 3月14日は、北陸新幹線と上越妙高駅が開業して10周年を迎えます。給食でもお祝いし、新幹線のイラスト入りの玉子焼きや、駅のコンセプトである「さくらと雪の平原」をイメージした桜ごはんを提供します。他にも、上越の車麩を使っています。													
14	金	さくら ごはん	牛乳	【ふるさと献立 北陸新幹線上越妙高駅開業10周年】 しんかんせん たまごやき とうなのツナマヨあえ くるまふいり にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ くるまい さとう でんぷん マヨネーズ あぶら じゃがいも ふ	あかしそ もやし とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	672	27.3	23.8	2.1		
17	月	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしの しおナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ツナ みそ だいず	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう ラード	キャベツ たまねぎ にら もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	613	23.3	18.9	1.7		
☆食育の日献立：鳥取県 鳥取砂丘では、砂地を生かし「らっきょう」を栽培しています。漁獲量全国2位のカレイをから揚げにし、らっきょう入りのタルタルソースをかけていただきます。また、鳥取県は、ちくわの消費量が全国1位。魚がたくさんとれることと関係しているようです。郷土料理の「じゃぶ汁」は、豆腐や野菜を煮ているとじゃぶじゃぶと汁が出てくることから名付けられました。肉が手に入りにくかった時代、たくさんの具材を入れてごちそうに見えるようにしていたそうです。													
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 かれいの らっきょうタルタルソース ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう かれい ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	らっきょう キャベツ にんじん ほうれんそう ほししいたけ こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	629	26.9	21.1	1.7		
19	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム チーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニ入りトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ あおだいず ハム	コッペパン おおむぎ パンこ じゃがいも あぶら ペンネ さとう こめこ でんぷん	いちご たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ	614	27.8	21.3	2.6		
21	金	むぎごはん	牛乳	ツナカレー ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ツナ だいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ふくじんづけ	608	21.5	18.5	2.0		
【3月の名立産野菜】 長ねぎ にんにく 白菜													

一食平均エネルギー：628 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：20.1 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。