

**[3月給食献立表]** 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	
3月	ちらし寿司	○	鮭フレーク	米		ちらし寿司の素	602 kcal	
	お吸い物		鶏肉, こんぶ, かつおだし		大根, 人参, 小松菜	醤油, 塩	20.7 g	
	カラフルゼリー			ダイスカットゼリー(マスカット, あまおう, ぶどう, みかん)				12.9 g
	【ひな祭り献立】							
4日	バーガーパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			629 kcal	
	手作りハンバーグ		合挽肉, 豆乳, おから		玉葱	塩, こしょう, ナツメグ, みりん, ケチャップ, ウスターソース	30.1 g	
	ゆでキャベツ				キャベツ	塩	23.8 g	
	コーンスープ				コーンクリーム缶, とうもろこし缶	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう		
	【小6リクエスト献立】							
5日	飲むヨーグルト	○	ジョア(ストロベリー)				691 kcal	
	ごはん			米			25.2 g	
	鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 上新粉, 米油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 塩	21.3 g	
	ひじきのマヨサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	醤油		
	真だくさんスープ				大根, 人参, キャベツ, 玉葱	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう		
6日	キンパ風釜飯	○	牛肉	米, ごま油, 三温糖	人参, ほうれん草, 刻みたくあん, 玉葱, にんにく, 生姜	塩, 鶏がらだし, 醤油, みりん, 酒, コチュジャン	635 kcal	
	鮭の塩焼き		鮭			酒, 醤油	34.4 g	
	中華スープ				小松菜, もやし, 大根, 人参	鶏がらだし, みりん, 塩, こしょう	17.8 g	
	【中3リクエスト献立】							
7日	高等部 卒業式							
10日	小・中学部 卒業式							
11日	入学決定検査日							
12日	チキンカレー	○	鶏肉, 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参	塩, こしょう, カレールウ, 醤油, カレー粉, ウスターソース, みりん	701 kcal	
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜, もやし	醤油, 塩	22.8 g	
							23.6 g	
13日	肉うどん	○	牛肉, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	うどん, なたね油	玉葱, 葉ねぎ, 人参	醤油, 酒, みりん, 塩	616 kcal	
	小松菜の煮浸し		こんぶ, かつおだし		小松菜, もやし, 人参	醤油, 酒, みりん, 塩	26.2 g	
	スイートポテト			さつまいも, 上白糖	かぼちゃ	塩	20.9 g	
	ごはん				米			663 kcal
14日	ししやもの磯辺揚げ	○	ししやも, 青のり	上新粉, 片栗粉, 米油		塩	26.7 g	
	具だくさんみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにやく	人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ		19.5 g	
	ごはん							
17日	ごはん	○	こんぶ, かつおだし	米, 三温糖		醤油, 酒, みりん	651 kcal	
	鯖のみそ煮		鯖, 白みそ	中ざら糖	生姜	醤油, 酒, みりん	29.2 g	
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	20.7 g	
18日	チーズパン	○	脱脂粉乳, 練乳, チーズ	強力粉, 三温糖, ショートニング, ソフトタイプマーガリン			655 kcal	
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉, 玄米フレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	29.9 g	
	海藻ナムル		海藻ミックス	ごま油	豆もやし, きくらげ	鶏がらだし, 塩, 醤油	30.7 g	
	コンソメスープ				小松菜, 人参, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 塩, こしょう, 醤油		
19日	飲むヨーグルト	○	ジョア(ブルーベリー)				676 kcal	
	厚揚げキムチ丼		豚ひき肉, 厚揚げ, 赤みそ	米, なたね油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, 白菜キムチ漬け	酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, 甜麺醤	29.1 g	
	もずくスープ		もずく	ねぎ		鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	23.1 g	
20日	春分の日							
21日	ごはん	○		米			696 kcal	
	はるまき		豚ひき肉	はるまきの皮, 春雨, 片栗粉, 三温糖, ごま油, 米油	にら, 干し椎茸, 筍	醤油, オイスターソース	25.7 g	
	切干大根の煮物		大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	なたね油, 三温糖	切干大根, 人参, 干し椎茸	酒, 醤油	23.3 g	
	豆腐のお吸い物		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし		大根, 人参, 葉ねぎ	塩, 醤油		