



| 日          | 主食                       | 牛乳      | 副食   | 血や肉にのる<br>肉・魚・卵・乳製品<br>海藻・大豆・大豆製品など               | 体の調子を整える<br>野菜・果物・きのこなど  | 熱や力のもとになる<br>米・パン・麺・油・砂糖など                         | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     |
|------------|--------------------------|---------|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 3月1日<br>金  | 3月3日は「ひなまつり」<br>うなぎちらし寿司 | ○       | なめ茸とわかめのあえもの<br>もずくのすまし汁③<br>ピーチケーキ③                           | 牛乳 こんぶ 油揚げ<br>うなぎ(かば焼)<br>カットわかめ<br>おきなわもずく<br>鶏卵 | かんぴょう 干しいたけ<br>にんじん 糸みつば<br>えのきだけ みずな キャベツ<br>だいこん根・葉<br>ねぎ もも缶詰                     | 白米 三温糖<br>食塩不使用バター<br>上白糖 薄力粉                      | 712 kcal<br>24.0 g<br>25.1 g<br>2.6 g |
| 3月4日<br>月  | レモンシュガー<br>トースト③         | ○       | あさりのコーンチャウダー③<br>キャベツとコーンのサラダ<br>果物(デコボン)                      | 牛乳 鶏肉 大手亡<br>あさり(水煮)<br>生クリーム                     | レモン果汁 にんじん<br>たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり<br>デコボン  | 無塩食パン バター<br>上白糖 米油<br>じゃがいも<br>薄力粉 三温糖            | 717 kcal<br>28.9 g<br>28.4 g<br>1.9 g |
| 3月5日<br>火  | えびときすの天丼③                | ○       | ごまあえ<br>いもとわかめのみそ汁<br>果物(せとか)                                  | 牛乳 えび きす<br>鶏卵 カットわかめ<br>みそ                       | はくさい にんじん<br>こまつな せとか  | 白米 米粉 薄力粉<br>米油 三温糖<br>ごま じゃがいも                    | 653 kcal<br>29.3 g<br>17.6 g<br>2.8 g |
| 3月6日<br>水  | ごはん                      | ○       | ハンバーグ⑥③ <b>ドイツ</b><br>粉ふきいも③ 人参グラッセ③<br>きのこのサラダ<br>野菜とベーコンのスープ | 牛乳 牛肉 豚肉<br>鶏卵 ベーコン                               | たまねぎ にんじん ふなしめじ<br>えのきだけ キャベツ<br>こまつな レモン果汁  | 白米 米油 パン粉<br>じゃがいもでん粉<br>じゃがいも バター<br>三温糖          | 723 kcal<br>29.4 g<br>26.7 g<br>2.6 g |
| 3月7日<br>木  | 家常豆腐丼<br>(ファチャドワド)       | ○       | わかさぎの中華風マリネ⑥<br>中華スープ  | 牛乳 豚肉 みそ<br>生揚げ わかさぎ                              | にんにく しょうが にんじん<br>だけのこ(水煮) はくさい<br>たまねぎ 干しいたけ ねぎ<br>ホールトマト もやし こまつな                  | 白米 米粒麦 米油<br>三温糖 米粉<br>じゃがいもでん粉<br>ごま油             | 679 kcal<br>33.7 g<br>22.1 g<br>3.3 g |
| 3月8日<br>金  | スパゲティー<br>ミートソース⑥③       | ○       | フレンチサラダ<br>青菜としめじのスープ<br>果物(いずのはる)                             | 牛乳 牛肉 豚肉<br>大豆 ビザチーズ<br>ベーコン                      | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム(水煮) にんじん<br>ホールトマト キャベツ<br>ふなしめじ もやし<br>こまつな いずのはる              | スパゲティ 米油<br>三温糖 バター<br>薄力粉                         | 641 kcal<br>26.8 g<br>22.2 g<br>3.1 g |
| 3月11日<br>月 | ひれかつ丼③                   | ○       | 小松菜のレモンあえ<br>白菜とわかめのみそ汁  | 牛乳 豚肉 鶏卵<br>カットわかめ みそ                             | たまねぎ こまつな<br>キャベツ えのきだけ<br>レモン(果汁) はくさい  | 白米 米粒麦<br>米油 薄力粉<br>パン粉 三温糖<br>じゃがいもでん粉            | 643 kcal<br>32.6 g<br>20.4 g<br>2.8 g |
| 3月12日<br>火 | <b>スペイン</b><br>パエリア      | ○       | しらす入り海藻サラダ<br>ジュリエヌスープ<br>チョコレートプリン③                           | 牛乳 鶏肉<br>いか あさり(水煮)<br>カットわかめ しらす<br>ベーコン 鶏卵      | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム(水煮) ピーマン<br>赤ピーマン みずな キャベツ<br>セロリ コーン                      | 白米 米油<br>バター 三温糖<br>ミルクチョコレート                      | 675 kcal<br>30.4 g<br>25.8 g<br>3.2 g |
| 3月13日<br>水 | ごはん                      | ○       | ふくさ卵<br>コーンともやしのお浸し・<br>肉じゃが<br>もずくのすまし汁③                      | 牛乳 鶏肉 鶏卵<br>豚肉 さつま揚げ<br>おきなわもずく                   | にんじん 干しいたけ<br>だけのこ(水煮) ねぎ こまつな<br>コーン もやし しょうが<br>たまねぎ さやいんげん<br>だいこん根・葉             | 白米 米油 三温糖<br>じゃがいもでん粉<br>こんにゃく<br>じゃがいも            | 650 kcal<br>29.9 g<br>18.2 g<br>2.7 g |
| 3月14日<br>木 | 手作り<br>えびチりまん            | ○       | 五目あんかけ焼きそば⑥③<br>人参と椎茸の中華スープ<br>果物(たんかん)                        | 牛乳 むきえび<br>いか 豚肉                                  | しょうが にんにく<br>干しいたけ たまねぎ ねぎ<br>ピーマン にんじん もやし<br>キャベツ こまつな たんかん                        | 強力粉 薄力粉<br>ラード 三温糖<br>米油 ごま油<br>むし中華めん<br>じゃがいもでん粉 | 667 kcal<br>33.9 g<br>13.1 g<br>3.7 g |
| 3月15日<br>金 | 麦ごはん                     | ○       | 鯨の竜田揚げ③<br>野菜炒め<br>玉葱とえのきのみそ汁                                  | 牛乳 くしら<br>豚肉 みそ                                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>だいこん根・葉 りんご<br>にんじん コーン キャベツ<br>もやし ピーマン<br>えのきだけ ねぎ               | 白米 米粒麦<br>三温糖 米粉 米油<br>じゃがいもでん粉                    | 649 kcal<br>33.3 g<br>17.9 g<br>2.4 g |
| 3月18日<br>月 | ピザトースト③                  | ○       | ポトフ <b>フランス</b><br>カントリーサラダ<br>果物(不知火:しらぬい)                    | 牛乳 ベーコン<br>ビザチーズ<br>ウインナー                         | にんにく セロリ たまねぎ<br>トマトジュース レモン果汁<br>マッシュルーム(水煮) ピーマン<br>にんじん キャベツ みずな<br>かぶ根・葉 コーン 不知火 | 無塩食パン 米油<br>じゃがいも 三温糖                              | 606 kcal<br>24.6 g<br>24.8 g<br>3.3 g |
| 3月19日<br>火 | ごはん                      | ○       | 白身魚のごまみそ焼き⑥<br>磯香あえ<br>のっぺい汁<br>果物(清見オレンジ)                     | 牛乳 白身魚 みそ<br>刻みのり 鶏肉                              | しょうが 万能ねぎ こまつな<br>もやし ごぼう にんじん ねぎ<br>だいこん根・葉 清見オレンジ                                  | 白米 米油 三温糖<br>ごま しらたき<br>さといも でん粉                   | 615 kcal<br>30.1 g<br>17.1 g<br>1.5 g |
| 3月21日<br>木 | 赤飯<br>卒業お祝いメニュー          | 飲むヨーグルト | ビーフソテーのバーベキューソース③<br>おかかあえ<br>桜型かまぼこ入りすまし汁③<br>果物(いちご)③        | ささげ 牛肉<br>粉かつお<br>カットわかめ<br>桜型かまぼこ<br>飲むヨーグルト     | しょうが りんご にんにく<br>ねぎ レモン果汁 キャベツ<br>こまつな にんじん もやし<br>えのきだけ いちご                         | もち米 白米<br>黒ごま 米油<br>米粉<br>三温糖                      | 685 kcal<br>33.8 g<br>17.7 g<br>2.6 g |

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。



2・3月の献立は、小学部6年生と中学部3年生の皆さんからのリクエストに応えました！  
料理名の後ろの、⑥・③が、その学年のリクエストということを表しています。  
卒業までの日々、楽しんでください！  
そして、思い出を胸に、これからも体に気をつけて頑張ってくださいね☆

