



3月献立表



日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	☆ひな祭り献立 (実施は2日) 3日は、「ひな祭り (桃の節句)」で す。この日は、女の 子の健やかな成 長と幸せを願いま す。給食では、ちら し寿司と菱餅に見 立てた3色の白玉 (赤・白・緑)が入 ったポンチを作り ます。
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
2	月	ちらし寿司	菜の花のすまし汁 ひな祭りポンチ	○	791kcal 28.1g	☆卒業お祝い献立 (17日) お赤飯と、紅白の なるとが入ったす まし汁を作ります。 ☆3年生リクエスト給食 (下線部) 最も票が多かった のは ●揚げパン ●ジャンボぎょうざ ●バリバリサラダ ●フルーツポンチ でした。 それ以外の少数 の意見も、出来る 限り取り入れてい ます。お楽しみに! ※セレクトドリンク (17日) ジョアの味を事前 に選びます。 
3	火	つけ麺	大豆とさつま芋の甘辛 果物(不知火)	○	785kcal 31.5g	
4	水	ご飯	ジャンボぎょうざ ナムル 大根のスープ	○	783kcal 29.2g	
5	木	ゆかりご飯	ぎせい豆腐あんかけ きゅうりと竹輪のごま酢 みそ汁	○	722kcal 28.9g	
6	金	二色揚げパン	チリビーンズ ミモザサラダ	○	795kcal 30.2g	
9	月	ハヤシライス	大根とじゃこのサラダ 果物(せとか)	○	799kcal 26.5g	
10	火	ご飯	いかのかりん揚げ ハリハリサラダ めかたま汁	○	766kcal 30.7g	
11	水	ひじきご飯	鮭の香味焼き 野菜のおかかあえ 根菜の煮物	○	745kcal 39.9g	
12	木	豚キムチ丼	春雨スープ サイダーポンチ	○	815kcal 33.9g	
13	金	スープスパゲッティ	フレンチサラダ チョコプリン	○	751kcal 31.5g	
16	月	チーズパン	白身魚のハーブパン粉焼き ツナサラダ 人参のポタージュ	○	717kcal 36.6g	
17	火	お赤飯	めかじきの包み揚げ からしあえ 紅白すまし汁	※	781kcal 31.3g	
18	水	カツカレーライス	海藻サラダ いちご食べ比べ(予定)	○	798kcal 26.3g	
23	月	玉子とじうどん	系寒天のごま酢あえ スイートポテト	○	720kcal 30.0g	
24	火	わかめご飯	肉豆腐 大根とひじきのサラダ オレンジゼリー	○	785kcal 31.4g	

【月平均栄養価】エネルギー:770kcal たんぱく質:31.1g 脂質:24.0g 食塩相当量:3.1g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。