

3月献立表



日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	金	○	【予餞会】 ココア揚げパン	ツナと大豆のサラダ ポトフ 煮干し	お祝い クレープ	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	855	34.3	31.6	
4	月	○	ご飯 じゃこふりかけ	肉じゃがコロック 和風サラダ 大根の味噌汁	プリン	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	887	31.4	27.5	
5	火	○	【桃の節句献立】 ちらし寿司	さわらのポテトチーズ焼き 花かまぼこのすまし汁 チーズ	桜もち	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	870	39.5	30.0	
6	水	○	ご飯	チキン南蛮 野菜の海苔おかかかえり 里芋の味噌汁 煮干し	せとか	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	806	34.6	27.4	
7	木	○	ポーク カレーライス	福神漬け 海藻サラダ	ヨーグルト	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	871	31.1	28.0	
8	金	○	ミルメーク ピビンバ	ぎょうざスープ じゃこナッツ	パール柑 (柑橘類)	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	794	32.8	23.8	
11	月	○	【卒業お祝い献立】 栗入り赤飯 ごま塩	ぶりの照り焼き 野菜のごま酢かえり 祝いのすまし汁	お祝い ケーキ	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	859	35.4	27.6	
12	火	○	牛丼	豆腐チゲ 野菜チップス じゃこナッツ	パイナップル	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	811	34.7	20.4	
14	木	○	ご飯	さばの竜田揚げ 小松菜と切干のナムル 大根とかまぼこのスープ お魚アーモンド	しらぬい	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	792	33.6	26.9	
15	金	○	スパゲティ ミートソース	水菜とじゃこのサラダ 煮干し	アップルパイ	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	873	34.1	36.3	
18	月	○	ご飯	ししゃもの天ぷら チンジャオロース キャベツの味噌汁	いちご	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	806	34.6	26.8	
19	火	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ	バナナ	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類	809	34.0	26.5	

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
 ☆3年生は4日と12日以降の給食はありません。

食事の前には
うがい！手洗い！！



1か月の平均値	836	34.2	27.7
	444	16.4%	29.9%
	830	13~20%	20~30%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエ ネルギーに対する割合 (%)	450	4.5	2.5g 未満

ご卒業おめでとうございます！ **めでたい日のごはん「赤飯」**

11日は、卒業のお祝いの意味をこめて赤飯を炊きます。日本では古くから祝い事があると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。赤飯のルーツは「赤米」です。奈良時代に日本各地で作られ、祭りの時などに赤米をお供えていました。その後、赤米の代わりに現在の「白米」が食べられるようになって、小豆やささげを使って色をつけた赤飯が、お供え物として形を残したのではないかとされています。また、赤い色には邪気を払い、厄よけの力があると信じられているため、祭りやお祝いの時に食べるという説もあります。赤飯は日本の伝統的な行事食といえます。

11日は、出世魚の「ぶり」も使って卒業する皆さんの門出を祝う縁起の良い献立です。

【桃の節句】 ひなまつりは、中国の3月上旬にある「上巳節（じょうみぶし）」という日に由来しています。季節の変わり目には邪気が入りやすいという考えから、「この日に川へ汚れを流す」というものでした。日本ではその風習が形を変え、ひな人形や、邪気を祓うという桃の花を飾って子供の成長をお祝いする日になりました。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

【持ち物 毎日忘れずに！】 ・ランチョウクロス ・ハンカチ など

**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

春休みに**朝食を自分で
つくってみよう**

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をつくらたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

