



3月 給食だより



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前) 献立	おやつ(午後) 献立
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	水	アジの旨煮 白菜といんげんのごま和え ごはん 味噌汁	砂糖 白ごま 米	あじ みそ	しょうが 白菜・人参・さやいんげん なす・玉ねぎ・チンゲン菜・かぼちゃ	チーズ お茶	きなこせんべい 牛乳
2	木	タンドリーチキン ミニグラタン 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	油・カレーパウダー じゃがいも 砂糖・オリーブ油 米・押麦	鶏肉・ヨーグルト ツナフレーク 豆腐	にんにく・しょうが なす・トマト・たまねぎ・りんご きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 えのきたけ・玉ねぎ・ブロッコリー	ヨーグルト お茶	ラスク 牛乳
3	金	牛肉ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁 ひなまつりゼリー	米・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 花麩 さくらゼリー	牛肉・卵 がんもどき	ごぼう・しょうが・きゅうり・人参・れんこん 大根・ほうれん草	ちょぼちょぼクッキー お茶	ひなあられ チーズ 牛乳
4	土	中華丼 小松菜ともやし梅風味和え スープ	米・油・でん粉	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・まいたけ・さやえんどう 緑豆もやし・小松菜・練り梅 黄パプリカ・カリフラワー・さやいんげん	ハッピーターン お茶	アスバラガスビスケット お茶
6	月	サケの塩焼 ベーコンとブロッコリーのソテー 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 砂糖 米・押麦 巻麩	さけ ベーコン 大豆 みそ	ブロッコリー ごぼう・人参 小松菜・まいたけ	野菜クラッカー お茶	まがりせんべい いりこ 牛乳
7	火	のっぺいうどん さつま芋フライ ほうれん草と白菜のおかか和え	うどん・でん粉 さつま芋・油	鶏肉 さつま揚げ・かつお節	大根・生しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参	たまごボーロ お茶	にんじん蒸しパン 牛乳
8	水	とん平焼 チンゲン菜のツナ和え ごはん 味噌汁	油・マヨネースタイプ(卵不使用) 米 おつゆ麩・じゃが芋	卵・豚肉 ツナフレーク 油揚げ・みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・人参 まいたけ	ちょぼちょぼクッキー お茶	スイートポテト 牛乳
9	木	鶏肉と大根のポトフ ブロッコリーのサラダ コッペパン 牛乳 りんごのタルト	砂糖・オリーブ油 コッペパン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・大根・人参・グリーンピース ブロッコリー・トマト・人参・コーン りんご 練り梅	カルシウムウエハース お茶	せんべい(ぼりんこ) チーズ 牛乳
10	金	サバの梅煮 こんぶサラダ 麦入りごはん すまし汁	砂糖 砂糖・調合ごま油 米・押麦	さば 豆腐	細切昆布・切干大根・きゅうり・人参 ほうれん草・しめじ	ヨーグルト お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳
11	土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	米・砂糖・油 砂糖	鶏ひき肉 ちくわ みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ・玉ねぎ	リッツクラッカー お茶	ほたはた焼き お茶
13	月	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(バナナ)	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・きゅうり・水菜 バナナ	鉄分ウエハース お茶	ソフトサラダ 牛乳
14	火	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 橙花しゅうまい	ラーメン・油・調合ごま油・味噌 さつま芋・砂糖	牛肉 しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・小松菜	ヨーグルト お茶	もちもち豆腐マフィン 牛乳
15	水	焼豚チャーハン 鶏肉の唐揚げ はるさめスープ お祝いゼリー	米・油 でん粉・油 緑豆春雨 いちごゼリー	焼豚 鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜 しょうが・にんにく・ブロッコリー まいたけ・青ねぎ	豆乳ウエハース お茶	ハッピーターン いりこ 牛乳
16	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め チンゲン菜の菜種和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 調合ごま油 米・押麦 じゃが芋	豚肉 卵 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・なす・ほうれん草 チンゲン菜・緑豆もやし 緑豆もやし・しめじ	カルシウムウエハース お茶	野菜かりんとう 牛乳
17	金	アジのごまパン粉焼 野菜サラダ ごはん スープ	小麦粉・パン粉・白ごま・油 オリーブ油・砂糖 米	あじ	きゅうり・人参・玉ねぎ・カリフラワー・コーン 白菜・グリーンアスパラガス・まいたけ・かぼちゃ	チーズ お茶	きなこおにぎり お茶
18	土	五目うどん かぼちゃのあめがらめ ゼリー	うどん 油・白ごま・砂糖 ピーチゼリー	鶏肉 大豆	白菜・人参・小松菜・えのきたけ・だし昆布 かぼちゃ	野菜クラッカー お茶	サッポロポテト お茶
20	月	サケの甘辛煮 ひじき入りナムル 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米・押麦 巻麩	さけ ちくわ みそ	しょうが ひじき・切干大根・人参・きゅうり・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ	豆乳ウエハース お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳
22	水	すき焼き風煮(レバー入) 胡瓜とキャベツのしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	系こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米・押麦	豚肉・鶏レバー・豆腐 しらす みそ	白菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・ブロッコリー 大根・えのきたけ・わかめ	チーズ お茶	今川焼 牛乳
23	木	サバの蒲焼風 ウインナーと野菜のソテー ひじきサラダ 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 砂糖・白ごま・マヨネースタイプ(卵不使用) 米・押麦	さば ウインナー 大豆 油揚げ・みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ ひじき・きゅうり・キャベツ えのきたけ・水菜・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	雪の宿 牛乳
24	金	家常豆腐(厚揚げと野菜の中華炒め) ツナサラダ ごはん たまごスープ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米 じゃが芋	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ ツナフレーク 卵	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤パプリカ・しょうが・にんにく キャベツ・人参・さやいんげん・レモン果汁 わかめ	ちょぼちょぼクッキー お茶	エッグパン 牛乳
25	土	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め オレンジゼリー	うどん・砂糖 油・砂糖 オレンジゼリー	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ほうれん草・しょうが	ハッピーターン お茶	ベジタべる お茶
27	月	マーマレードチキン しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 砂糖 米・押麦 おつゆ麩・さつま芋	鶏肉 しらす 凍り豆腐 みそ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・トマト ごぼう・人参 大根	野菜クラッカー お茶	源氏パイ いりこ 牛乳
28	火	白身魚の中華煮 白菜と胡瓜の塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	小麦粉・砂糖 米・押麦	ホキ	しょうが 白菜・きゅうり・赤パプリカ・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・わかめ	たまごボーロ お茶	きなこマカロニ 牛乳
29	水	豆腐のふわふわ丼 さつま揚げといんげんのあおさと和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋	豚ひき肉・豆腐 さつま揚げ みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・コーン・あおさのり ほうれん草・玉ねぎ りんご	チーズ お茶	マドレーヌ 牛乳
30	木	牛肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 砂糖 米・押麦 さつま芋	牛肉 大豆 みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・たけのこ ひじき なす・小松菜・しめじ	カルシウムウエハース お茶	おにぎりせんべい 牛乳
31	金	フィッシュフライ ハムと野菜のケチャップソテー ごはん スープ	小麦粉・パン粉・油 油 米	ホキ ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・わかめ・青ねぎ	ヨーグルト お茶	ふかし芋 牛乳