

# 3月給食だより

日 曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にかたどるつくもの	主にかたどる調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1 土	わふうあんかげどん さつまいものうまに みそじる ふる一つ (ばいん)	ぶたにく あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	たまねぎ、にんじん、ほくろい、しめじ、でんぶ ほうれんそう はいんかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶ さつまいも、さとう	だし、しょうゆ、みりん しょうゆ、りょうりしゆ、だし だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのちと
3 月	くひなまつりめい ちらしずし そぼろにくじゃが すましじる ふる一つ (はくとう)	さけ、ぎんしほまこ ぶたひきにく	えだまめ、にんじん、のり たまねぎ、にんじん、さやいんげん なめし はくとうかん	こめ じゃがいも、さとう てまりぶ	しほ りょうりしゆ、しょうゆ、だし だし、しょうゆ、しほ	おふらのらすく	おつゆ、あぶら さとう
4 火	かぼちゃころも ちきんとさやべつ ごはん すーぶ おたんじょうび あかうおのごまみそやき じゃがいものようふうきんひら ごはん すましじる ふる一つ (みかん)	かぼちゃひきにく、くらげ ちきんふれーく	さやべつ、にんじん、ぶらっこりー おくら、ほくろい りんごかん	あぶら あぶら、さとう こめ <small>こまぶた、さとう、さやべつ、ぶらっこりー、りんごかん</small>	しょうゆ、す こんそめ べーとんぐほうだー みりん、しょうゆ こんそめ	みかんゼリー	くーるゼリーのちと みかんかん
5 水	ごもくうどん さといものごまねーす あえ ふる一つ (おうとう)	ぶたにく、あぶらあげ あかうお、しろみそ かいひな	にんじん、ローまん ほうれんそう みかんかん	うどん さといも、たまねーす、しろごま	だし、しょうゆ、みりん、しほ	ほてとさんど	しよくぼん ほてとさんだ
6 木	やさしいたっぷりしおらーめん はるまき ふる一つ (はなな) ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん、コーン、もやし、ちんげんさい、にんじん はるまき はなな	らーめん、あぶら、ごまあぶら あぶら	しょうゆ、とりがらすーぶ、しほ、みりん	ぶりかりおにぎり	こめ かつおぶりがけ
7 金	まーぼーとうふどん さんしよくなむす すーぶ ふる一つ (ばいん)	とうふ、ぶたひきにく、あかみそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく わかめ、さやべつ はいんかん	こめ、おしほぎ、あぶら、さとう、でんぶ しろごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、りょうりしゆ、とりがらすーぶ、しほ しょうゆ、しほ とりがらすーぶ	ひざとーすど	しよくぼん、はなな はなな、あかみそ、あかみそ
8 土	ごもくうどん さといものごまねーす あえ ふる一つ (おうとう)	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、ごまつな、たまねぎ、だしこんぶ きゅうり おうとうかん	うどん さといも、たまねーす、しろごま	だし、しょうゆ、みりん、しほ	あおなおにぎり	こめ なめしのちと
10 月	かれーらいす ひじきのごひんもくさ すーぶ ふる一つ (おれんじ)	とりにく ちくわ	たまねぎ、にんじん ひじき、にんじん、ぶらっこりー、コーン おくら、ほくろい おれんじ	こめ、おしほぎ、じゃがいも、あぶら、さとう さとう、まよねーす	かれーど、とまほちやつぶ、ちゅうのうそーす しょうゆ、みりん、だし こんそめ	いちごふりん	いちごふりんのちと、さとう ほくろい、ちくわ
11 火	はむかつ まかにさ ごはん すーぶ ふる一つ (ばいん)	はむかつ	きゅうり、にんじん しめじ、さやべつ はいんかん	あぶら まかに、おーいあぶら、まよねーす こめ	こんそめ	じゃむさんど	しよくぼん いちごじゃむ
12 水	ふたどん きりほだしこん みそ ふる一つ (りんご)	ぶたにく あかみそ、しろみそ	にんじん、たまねぎ きりほだしこん、もやし、にんじん、きゅうり さやべつ、わかめ りんごかん	こめ、おしほぎ、さとう、でんぶ ごまあぶら、さとう	だし、しょうゆ、みりん、りょうりしゆ しょうゆ だし	ふる一つかんでん	かんでん、みかんかん はいんかん
13 木	さほのしおやき おくらなつとうあえ ごはん とんじる ふる一つ (おうとう)	さほ なつとう ぶたにく、あかみそ、しろみそ	おくら、きゅうり たまねぎ、にんじん、あおねぎ おうとうかん	あぶら こめ さといも	しほ しょうゆ だし	さつまいもメーブル	さつまいも、あぶら めーぶるしらす
14 金	けんちんうどん ごまつなのしらすあえ ふる一つ (はなな) ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう	だいにん、ごまつな、にんじん、あおねぎ、だしこんぶ ごまつな、もやし、にんじん はなな	うどん、さといも	だし、しょうゆ、みりん、しほ しょうゆ	つなヒラフ	こめ、こんそめ、しほ かつおぶらーく、にんじん、あぶら
15 土	ごもくちゅうばん けんちんさいのちゅうかあえ すーぶ ふる一つ (みかん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、コーン もやし、ちんげんさい、にんじん あおねぎ みかんかん	こめ、ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ、しほ しょうゆ とりがらすーぶ、しょうゆ	ごんぶおにぎり	こめ しほこんぶ
17 月	とうふはんぱーく びーたん ごはん みそ ふる一つ (おうとう)	とうふ、ぶたひきにく ちきんふれーく あかみそ、しろみそ	にんじん、きゅうり ほうれんそう、たまねぎ おうとうかん	あぶら びーたん、ごまあぶら こめ	とまほちやつぶ、ちゅうのうそーす しょうゆ だし	やきそば	やきそばのちと、しょうゆ さとう
18 火	あじのあまからやき さつまいもやきのそてー ごはん みそ ふる一つ (みかん)	あじ さつまいも あかみそ、しろみそ	もやし、にんじん、ひーまん、しめじ あおねぎ みかんかん	さとう、あぶら あぶら こめ さといも	しょうゆ、りょうりしゆ こんそめ だし	ピーちよーぐ	おうとうかん、ほくろい よーくと、さとう
19 水	ちきんほとふ つなとわかめのさ ごはん ふる一つ (おれんじ) ぎゅうにゅう	とりにく、ういんな かつおふれーく ぎゅうにゅう	にんじん、ぶらっこりー、たまねぎ きゅうり、コーン、さやべつ、わかめ おれんじ	じゃがいも あぶら、さとう こめ	こんそめ、しほ す、しょうゆ	あげはん	はたーろーばん、あぶら くらにゅう
21 金	すはけていなほりだん くりーん すーぶ ふる一つ (はなな)	ういんな きゅうり	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、あおねぎ きゅうり、もやし、にんじん、コーン おくら、もやし はなな	すはけてい、あぶら あぶら、さとう	しほ、とまほちやつぶ、ちゅうのうそーす、こんそめ しょうゆ、す こんそめ	しおおにぎり	こめ しほ
22 土	みそすきどん きゅうりとちよしのごま すまし ふる一つ (ばいん)	ぶたにく、しろみそ とうふ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、あおねぎ きゅうり、もやし、にんじん、コーン わかめ はいんかん	こめ、さとう、まよねー す、しろごま	しょうゆ、りょうりしゆ す、しょうゆ わふうだし、しょうゆ、しほ	ゆかりおにぎり	こめ ゆかり
24 月	まぐろふらい ごまつなのなつとうあえ ごはん みそけんちん ふる一つ (みかん)	まぐろかつ なつとう とうふ、あかみそ、しろみそ	ごまつな、にんじん だいにん、にんじん、しめじ、あおねぎ みかんかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	ばいんゼリー	くーるゼリーのちと はいんかん
25 火	にくとら ほてとさんだ なめし みそ ふる一つ (ばいん)	ぶたにく、とうふ あかみそ、しろみそ	たまねぎ、さやえんどう コーン、きゅうり、にんじん なめし わかめ、さやべつ はいんかん	さとう じゃがいも、まよねー す こめ	だし、しょうゆ、みりん しほ だし	きんぐりーせんど	しよくぼん、きんご すきおみるく、さとう
26 水	とりにくとだいにん ほうれんそうの みそ ふる一つ (はなな) ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ ぎゅうにゅう	だいにん、にんじん、あおねぎ、だしこんぶ ほうれんそう、もやし、にんじん はなな	うどん しろごま、さとう	だし、みりん、しょうゆ しょうゆ	つなまおにぎり	こめ、かつおふれーく まよねーす
27 木	ぶたにくとちよしのちゅうか はるまき ごはん すーぶ ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく とうふ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ちんげんさい きゅうり、もやし、にんじん あおねぎ おれんじ	でんぶ、あぶら、さとう はるまき、さとう、ごまあぶら こめ	おしほぎ、さとう、しょうゆ しょうゆ、す とりがらすーぶ	せきみとーすど	しよくぼん、きんごかん、しほ くろごま、さとう
28 金	ちきんちやつぶ つなとやきのそてー ごはん すーぶ ふる一つ (はくとう)	とりにく かつおふれーく	ほうれんそう、もやし、にんじん おくら ほくろい	こむぎ、あぶら、さとう あぶら こめ じゃがいも	しほ、とまほちやつぶ、ちゅうのうそーす、こんそめ こんそめ こんそめ	ちんすこうぶ	こむぎ、あぶら さとう、しほ
29 土	やきうどん ごまつなのかふうあえ みそ ふる一つ (おうとう)	ぶたにく、かつおがし ちくわ あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	さやべつ、たまねぎ、にんじん、だしこんぶ もやし、ごまつな、にんじん おうとうかん	うどん、あぶら ごまあぶら さといも	しょうゆ、あぶら しょうゆ だし	あまみそおにぎり	こめ、あかみそ みりん、さとう
31 月	くろごまーにんじんのひ しらすかたのたるとやき ごんぶいりち むぎいりち みそ ふる一つ (みかん)	はら あぶらあげ こうやとうふ、あかみそ、しろみそ	たまねぎ、ごぼう、しらす ほそざりこんぶ、きりほだしこんぶ、にんじん ほうれんそう みかんかん	こむぎ、あぶら、まよねー す、きんごかん、あぶら、さとう こめ、おしほぎ	しほ しょうゆ、みりん、だし だし	ごんぶれーく、まよねー す	ごんぶれーく、よーくと いちごじゃむ、さとう

栄養価の平均 エネルギー(1) 501kcal たんぱく質(たん) 16.9g 脂質(脂) 11.7g カルシウム(Ca) 123mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★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。