

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
3	月	五目手まき寿司	牛乳	焼きししゃも、きのこのすまし汁、天草オレンジ	607	30.4	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも、卵豆腐、てまきのり	米、さとう	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、しめじ、れんこん、さやえんどう、たけのこ、生しいたけ、こまつな、あまくさオレンジ
4	火	◎○あげパン	牛乳	ポテトの重ね焼き、わんたん汁	624	23.5	牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ	ミルクパン、さとう、バター、あげ油、わんたんの皮、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな
5	水	マーボー丼	牛乳	ばんさんすー、ネーブル	631	24.9	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、はるさめ	にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、ネーブル
6	木	◎○わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き、◎アーモンドあえ、豚汁	636	31.8	牛乳、豚肉、さばの切り身、わかめ豆腐、みそ	米、ごま、アーモンド粉、さとう、こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
7	金	スパゲティビーンズソース	牛乳	◎○じゃがいものハニーサラダ、河内晩柑	656	25.7	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、さとう、小麦粉、バター、はちみつ、あげ油、じゃがいも、	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、河内晩柑
10	月	だいこんめし	牛乳	すいとん、むしさつまいも	559	17.3	牛乳、鶏肉	米、中力粉、やまいも、さつまいも	だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、はくさい
11	火	ごまごはん	牛乳	鮭の塩焼き、五目きんぴら、のっぺい汁	593	25.6	牛乳、鮭の切り身、さつまあげ、豚肉、生あげ	米、ごま、糸こんにゃく、さとう、でん粉、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、さやいんげん、ねぎ、こまつな
12	水	◎○カレーライス	牛乳	わかめサラダ、美生柑	676	20.1	牛乳、豚肉、わかめ	米、油、バター、小麦粉、さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、美生柑
13	木	ミルクパン	牛乳	◎あげぎょうざ、中華サラダ、ちんげん菜としめじのスープ	609	22.6	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、豚肉	ミルクパン、あげ油、ぎょうざの皮、さとう、ごま	玉ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、ちんげん菜
14	金	◎鶏南蛮うどん	牛乳	◎○ココアケーキ、デコポン	625	23.2	牛乳、鶏肉、油あげ、調理用牛乳、卵生クリーム	うどん、小麦粉、でん粉、さとう、バター、粉糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、デコポン
17	月	二色ぼたもち	牛乳	ごま酢あえ、けんちん汁	572	21.3	牛乳、あずき、きな粉、わかめ、鶏肉、豆腐	もち米、さとう、ごま、こんにゃく、さといも	もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ
18	火	◎○ちんげん菜とハムのチャーハン	牛乳	◎鶏肉の二色あげ、ブロッコリーサラダ、卵スープ	699	30.1	牛乳、ポークハム、鶏肉の切り身、卵豆腐、豚肉	米、油、小麦粉、さとう、でん粉、あげ油、じゃがいも	ちんげん菜、レモン果汁、にんじん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、こまつな
19	水	◎○みそラーメン	牛乳	◎○フルーツポンチ(イチゴ)	588	25.0	牛乳、豚ひき肉、みそ、えび、乳酸飲料	ラーメン、油、でん粉、さとう、ごま	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ホールコーン、もやし、キャベツ、にら、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、イチゴ
21	金	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き、キャベツとえのきのおひたし、かきたま汁	652	32.0	牛乳、ぶりの切り身、ささげ、鶏肉、卵豆腐	もち米、さとう、でん粉、ごま	えのきたけ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、こまつな

\* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。

3月の献立は、6年生の希望献立です。

◎ → 6-1    ○ → 6-2 の希望リクエスト献立です。