

献立表

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分相当量
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1金	ひなまつりごはん 鶏肉のごまみそ焼き だけのこのすまし汁 ブロッコリーのおかか和え ももヨーグルト	牛乳	米、○小麦粉、三温糖、 ○三温糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、木綿豆 腐、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節、 ◎牛乳	もも肉(白身)、ブロッコリー、 たけのこ(ゆで)、○にんじん、 にんじん、もやし、こまつな、 ○ほうれんそう、白ごま、すりこ ごま、干ししいたけ、カットわか め	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	517.4(445.6) 22.5(20.3) 14.8(14.9) 1.7(1.4)	
04月	ごはん さげのコーンマヨ焼き 豆乳スープ かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳	米、○米、油、マヨネー ズ、○三温糖、三温糖	○牛乳、豆乳、さげ、 ○鶏ひき肉、おから、ポイ ルむきあじ、ペー ン、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、○にんじん、 コーン(冷凍)、○グリ ンピース(冷凍)、○切り干しだい ごん、○ひじき	○しょうゆ、米酢、食 塩、洋風だし、の素、○み りん	549.8(488.3) 23.3(21.3) 15.9(15.7) 1.3(1.1)	
05火	ごはん 鶏肉の西京焼き 大根と油揚げのみそ汁 キャベツの昆布和え バナナ	牛乳	米、○焼☆、○無塩パ ター、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、ちくわ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、だい ごん、にんじん、たまね ぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、 み りん	506.3(453.4) 20.0(18.6) 18.3(17.7) 1.4(1.2)	
06水	ごはん 肉豆腐 かぶのみそ汁 小松菜の塩ナムル パン缶	牛乳	米、○米、○三温糖、三 温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)薄 切り、焼き豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、○きな 粉、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、もや し、こまつな、かぶ、えのき だけ、にんじん、しらたき、 いんげん、白ごま、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、○食塩	562.8(499.1) 21.0(19.4) 15.4(15.3) 1.5(1.3)	
07木	肉みそうどん お麩のすまし汁 ブロッコリーの三色サラダ オレンジ	牛乳	干しうどん、○米、片栗 粉、ごま油、三温糖、焼 ☆、油	○牛乳、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、◎牛 乳	オレンジ、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー、長ねぎ、 ピーマン、コーン(冷凍)、 ○塩こんぶ、○白ごま	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、料理酒、中華 だし、の素、米酢、食塩	430.3(391.0) 16.9(16.1) 12.8(13.2) 3.0(2.5)	
08金	ヒピンパ たまご高野豆腐のスープ さつまいもの甘煮 いちご	牛乳	米、さつまいも、○小麦 粉、押麦、○油、○三温 糖、三温糖、ごま油、 ○粉糖	○ジョア プレーン、豚 ひき肉、卵、○牛乳、凍 り豆腐、◎牛乳、○スキ ムミルク	いちご、ほうれんそう、 ○バナナ、もやし、にん じん、長ねぎ、すりこま ご、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、料理酒、中華 だし、の素、食塩、おろし にんにく、おろししょう が	583.5(515.5) 18.2(17.2) 17.7(17.2) 1.5(1.3)	
11月	ごはん ぶりのごま焼き 五目みそ汁 ひじきと高野豆腐の煮物 バナナ	牛乳	米、○小麦粉、○無塩パ ター、○三温糖、油、ご ま油、三温糖	○牛乳、ぶり、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、凍り豆腐、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまね ぎ、なす、しめじ、○干し ぶどう、えのきたけ、白ごま、 グリーンピース(冷凍)、ひじ き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	601.3(533.9) 21.6(20.0) 23.9(22.3) 1.3(1.1)	
12火	ごはん カレー風味肉じゃが 鶏肉と大根のみそ汁 もやしとナムルのサラダ オレンジ	牛乳	米、じゃがいも、○米 粉、○油、○三温糖、 油、○グラニュー糖、三 温糖	○牛乳、豚肉(ロース)薄 切り、○おから、鶏もも肉、 ハム、米みそ(淡色辛 みそ)、○スキムミルク、◎牛 乳	オレンジ、にんじん、た まねぎ、だいごん、もや し、しめじ、きゅうり、 グリーンピース	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、米 酢、カレー粉	573.3(504.0) 21.5(19.7) 21.7(20.2) 1.7(1.4)	
13水	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根のみそ汁 コールスローサラダ パン缶	牛乳	米、○米、片栗粉、油、 マヨネーズ、○三温糖、 三温糖	○牛乳、鶏もも唐揚げ用、生 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、切れるチーズ、○米 みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、にんじん、 キャベツ、きゅうり、切 り干しだいごん、○すり こま 白	かつお・昆布だし汁、 ○ みりん、しょうゆ、み りん、おろしにんにく、料 理酒、米酢、おろししょう が	564.5(496.8) 22.2(19.9) 15.2(15.0) 1.6(1.3)	
14木	食パン きのこ入りハンバーグ コーンスープ じゃが芋の塩きんぴら バナナ	牛乳	食パン、○米、じゃがい も、油、パン粉、○油、 三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○鶏 ひき肉、スキムミルク、 ◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、 たまねぎ、にんじん、しめ じ、○たまねぎ、○コー ン(冷凍)、いんげん、白ごま	トマトケチャップ、ウス ターソース、食塩、○洋 風だし、の素、洋風だしの 素、みりん、○食塩、ナ ツメグ	568.8(501.4) 21.7(20.0) 20.2(19.0) 2.2(1.9)	
15金	ポークカレーライス コンソメスープ ひじきとほうれん草のサラダ お祝いゼリー	牛乳	米、○超熱ロール、じゃ がいも、押麦、○油、マ ヨネーズ、○グラニュー 糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)薄 切り、スキムミルク、○ きな粉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、ほうれんそう、もや し、コーン(冷凍)、ひじ き、白ごま	カレールー、かつお・昆布だ し汁、トマトケチャップ、中華 だし、しょうゆ、洋風だしの素、食 塩、おろしにんにく、おろし しょうが	631.1(542.5) 20.6(18.7) 26.5(24.0) 2.8(2.3)	
18月	ごはん さばのみそ焼き かき玉汁 キャベツの磯和え バナナ	牛乳	米、○米粉、○無塩パ ター、○さつまいも、○ 三温糖、三温糖、片栗粉	○牛乳、さば、卵、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ごま つな、長ねぎ、えのきた け、焼きのり(刻み海 苔)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、料 理酒、食塩、おろししょう が	600.0(521.5) 21.5(20.0) 22.9(21.9) 1.3(1.1)	
19火	ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース にゅうめん汁 もやしのじゃこあえ パン缶	牛乳	米、○小麦粉、○三温 糖、○油、干しそめじ も、片栗粉、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひ き肉、しらす干し、○き な粉、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、も やし、にんじん、きゅう り、長ねぎ、干ししいた け	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、料理酒、 食塩	543.5(483.6) 20.8(19.3) 16.5(16.2) 1.3(1.1)	
21木	ツナトマトパゲティ さつまいもコンソメ ポトフサラダ オレンジ	牛乳	スバゲティ、○米、じゃ がいも、さつまいも、マ ヨネーズ、油、○三温 糖、三温糖	○牛乳、ツナフレーク、 ○鶏ひき肉、◎牛乳	オレンジ、ホールトマト缶、た まねぎ、クリームコーン缶、にん じん、きゅうり、○こぼろ、○に んじん、こまつな	○かつお・昆布だし汁、 トマトケチャップ、○ しょうゆ、洋風だしの 素、食塩、○料理酒	484.3(436.2) 16.1(15.5) 13.7(14.0) 1.7(1.4)	
22金	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのみそ汁 ひじきと大豆の煮物 バナナ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、 ○油、○三温糖、油、ご ま油、三温糖、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、蒸し大豆、○切れる チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、○スキムミ ルク、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にん じん、たまねぎ、いんげ ん、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、料理 酒	546.3(482.5) 23.3(21.1) 17.8(17.1) 1.7(1.4)	
25月	ごはん さげの香り焼き なめこのみそ汁 小松菜の納豆和え パン缶	牛乳	米、片栗粉、油	○牛乳、さげ、木綿豆 腐、○切れるチーズ、 挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、ごまつな、も やし、にんじん、長ね ぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、 み りん、しょうゆ、おろし にんにく	478.8(425.5) 23.3(21.1) 14.1(14.1) 1.6(1.3)	
26火	ごはん たらの煮つけ 大根のみそ汁 ほうれん草の白和え バナナ	牛乳	米、○小麦粉、○粉末黒 砂糖、三温糖	○牛乳、たら、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、だい ごん、にんじん、しめじ、だ いごん(葉)、すりこま ご、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、料理酒、おろ ししょうが、食塩	477.5(427.6) 20.2(18.7) 9.0(10.1) 1.7(1.4)	
27水	マーボー豆腐丼 もやしスープ さつま芋のレモン煮 オレンジ	牛乳	米、さつまいも、○マカ ロニ、押麦、○三温糖、 三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、もやし、にん じん、長ねぎ、万能 ねぎ、白ごま、レモン果 汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、料理酒、中華 だしの素、食塩、おろし しょうが、○食塩	524.9(468.1) 20.5(19.0) 16.4(16.1) 1.3(1.1)	
28木	食パン 豆腐オグット ポトフ ブロッコリーのチーズサラダ パン缶	牛乳	食パン、○米、じゃがい も、片栗粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、○さげ、ウイ ナー、切れるチーズ、 ◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ブ ロccoli、キャベツ、 にんじん、コーン(冷 凍)、いんげん、○白ご ま	トマトケチャップ、中濃 ソース、食塩、洋風だ しの素、○食塩、おろし にんにく、おろししょう が	532.7(468.1) 23.1(20.4) 20.3(18.8) 2.0(1.7)	
29金	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 小松菜のすまし汁 磯辺じゃがいも バナナ	牛乳	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、小麦粉、○ 油、○三温糖、油、ごま 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、生揚 げ、○豆乳、◎牛乳	バナナ、にんじん、たま ねぎ、ごまつな、しめ じ、にら、長ねぎ、○白 ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、中華 だしの素、食塩	578.1(509.8) 19.6(18.3) 21.3(19.9) 1.4(1.2)	

日に日に寒さも和らぎ、あたたかな日差しを感じられるようになりました。汗ばむ日も多くなりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

○ひな祭り○

3月3日はひな祭りです。「桃の節句」とも言われ、ひな人形を飾ったり、甘酒を飲んだりひなあられを食べたりして女の子の成長をお祝いします。このひな人形は、子供たちの代わりに病気や災いから身を守り、健やかな成長を願って飾られるようになりました。

給食では、3月1日に「ひな祭り献立」としてお友達の成長をお祈りした献立を提供します。

3月15日はぞうぐみと考えてくれた「リクエスト献立」です。今月はぞうぐみのリクエストメニューがたくさん出ますので、楽しみにしてください。

※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。

仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認し、

給食で初めて口にすることがないようにお願いします。



給与栄養目標量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	509 (462) 16.6(18.5) 15.8(12.8) 1.4 (1.6)
平均給与所要量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	543(480) 20.9(19.2) 17.7(17.1) 1.7(1.4)