

3月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	みどり群 (体の調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]
2	げつ月	○	ごはん カレー肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく グリンピース 大根 きゅうり	599	23.9	729	28.4
3	か火	○	ゆかりごはん さわらのゆずしょうゆだれ ひな祭り汁 切干大根とベーコン炒め 桜もち	牛乳 さわら わかめ かまぼこ ベーコン	ゆかりごはん 米ぬか油 砂糖 でん粉 さくらもち	ゆず 人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	665	27.9	798	34.3
4	すい水	○	おさつごまパン ポークカツマトソース 麦と野菜のスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	おさつごまパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 でん粉 大麦	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース	653	27.9	839	36.2
5	もく木	○	ごはん 鶏肉の香味だれ 小松菜のみそ汁 肉入りきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにやく	614	26.8	759	33.2
6	きん金	○	ごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 豚肉 鶏卵 昆布	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく 大根 白菜	588	24.5	715	29.2
9	げつ月	○	和風あんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 むしかまぼこ 青のり 豚肉 油揚げ かつお節	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 緑豆もやし きゅうり 梅	588	27.3	731	33.8
10	か火	○	ごはん さけの塩焼き にらたま汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 鶏肉	米 米ぬか油 でん粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 生姜 グリンピース	627	29.1	775	36.2
11	すい水	○	赤飯 花型ハンバーグ 鶏肉とかぶのすまし汁 ほうれん草のからし和え お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	赤飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 米粉ケーキ	人参 かぶ 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	661	24.1	806	29.9
12	もく木	○	ごはん 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ パット・パック・ルアムミット (ミックス野菜炒め)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 えび	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー	604	27.0	745	33.7

3月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 牛乳	献立名	あか 赤	ぐん 群	き 黄	ぐん 群	みどり 緑	ぐん 群	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				ち く (血や肉をつくるもの)	なま なま 生	ちから ちから (力や 体温となるもの)	こめ こめ 米	からだ からだ (体の 調子をよくするもの)	I補給 - きろからり [kcal]	たんぱく たんぱく 質 [g]	I補給 - きろからり [kcal]	たんぱく たんぱく 質 [g]	
13	きん 金	○	バターロール マカロニのクリームシチュー こんにゃくとツナのサラダ いちご(2コ)	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉	なま なま 生 クリーム ツナ	こめ こめ 米	なま なま 生 米ぬか油	たま たま 玉ねぎ 人参	りよくとう りよくとう 緑豆もやし	632	24.2	789	29.7
16	げつ 月	○	ごはん あじフライ なめこのみそ汁 鶏ちゃん焼き	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉	あじ あじ あじ みそ	こめ こめ 米 小麦粉	なま なま 生 パン粉 米ぬか油 でん粉 砂糖	にんじん にんじん 人参 たま たま 玉ねぎ だいこん だいこん 大根	なが なが 長ねぎ にんにく にんにく キャベツ にら	645	27.3	797	34.5
17	か 火	○	ごはん 生揚げのうま煮 小松菜のしらす和え	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 みそ	なま なま 生 揚げ	こめ こめ 米 米ぬか油	なま なま 生 揚げ 砂糖 でん粉	しょうが しょうが 生姜 にんじん にんじん 人参 たま たま 玉ねぎ	りよくとう りよくとう 緑豆もやし	635	28.1	773	33.9
18	すい 水	○	マーブルデニッシュパン 豚肉とキャベツの煮込み コーンソテー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	なま なま 生 フラン克福ルト ベーコン	こめ こめ 米 米ぬか油	なま なま 生 じゃがいも	にんにく にんにく セロリ 人参	たま たま 玉ねぎ キャベツ	646	21.4	788	25.6
19	もく 木	○	ごはん いかのチリソース 白菜ワンタンスープ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 いか 豚肉	なま なま 生 ハム	こめ こめ 米 でん粉	なま なま 生 米ぬか油 ごま油 砂糖	にんにく にんにく 生姜 長ねぎ	りよくとう りよくとう 緑豆もやし	619	23.6	761	29.9
23	げつ 月	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) フレンチサラダ でこぼん(柑橘)	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉	なま なま 生 小麦ご飯 米ぬか油	なま なま 生 じゃがいも 砂糖	にんにく にんにく 生姜 玉ねぎ	りよくとう りよくとう とうもろこし	686	22.4	828	26.5	