

## 3月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
2 (月)	米飯									ふりかけ 鶏肉	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 担々麺ベース ごま ごま油 片栗粉 白ぶどう&キャベツジュース	たまねぎ にんじん 三度豆 えのき 青ねぎ	510 Kcal 7.6 g 1.9 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	★ピリ辛鳥じゃが			○	○	○	○							
	★えのきと卵の中華スープ	◎		○	○	○								
	白ぶどう&キャベツジュース													
3 (火)	ちらし寿司			○	○		○			錦糸卵 油あげ	ちらし寿司 ごま ひな祭ゼリー	味付のり 寿司生姜 青ねぎ だいこん にんじん ごぼう もやし きゃべつ ほうれん草	497 Kcal 18.4 g 3.6 mg	
	錦糸卵	○		○	○									
	味付のり				○		○							
	寿司生姜													
	かす汁			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
	ひな祭ゼリー		○											
4 (水)	★かつ丼	○		○	○		○			ミルク ヒレカツ 卵 ちりめんじゃこ 豚肉	米飯 油 片栗粉 ごま油 てりやきのたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゃべつ りんご	594 Kcal 25.1 g 2.5 mg	
	★豚バラ丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○		○					
	りんご													
5 (木)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン 白いんげん チーズ 赤いんげん シーチキン いんげん豆 エジプト豆	黒糖パン スパゲティ コーン イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン(緑・赤・黄) トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー アスパラ バジル パインアップル	706 Kcal 24.4 g 2.8 mg	
	ミルク		○											
	スパゲティナポリタン	○	○	○	○									
	イタリアンサラダ		○		○		○							
	パインアップル													
6 (金)	鮭ごはん				○	○	○		○	鶏肉 かまぼこ 油あげ 白豆腐 ジョア(いちご)	鮭ごはん 八戸せんべい こんにゃく ごま	にんじん ごぼう だいこん しめじ はくさい 土生姜 ほうれん草	486 Kcal 19.4 g 2.2 mg	
	★八戸せんべい汁			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	ジョア(いちご)		○											
9 (月)	米飯									ミルク 豚の角煮 油あげ	米飯	のりの佃煮 だいこん しめじ にんじん 三度豆 小松菜 オレンジ	664 Kcal 20.6 g 1.6 mg	
	のりの佃煮			○	○									
	ミルク		○											
	★豚ばら大根			○	○		○							
	小松菜の煮びたし			○	○		○							
	オレンジ													
10 (火)	中華ちまき			○	○					えびシューマイ 水餃子 卵	中華ちまき ごま油 片栗粉 大学いも	はくさい たけのこ にんじん しめじ 青ねぎ	634 Kcal 17.5 g 6.1 mg	
	★水餃子と野菜のスープ	◎	○	○	○	○	○		○					
	えびシューマイ			○	○		○		○					
	★大学いも					○								

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 3月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g
11 (水)	米飯									ミルク 豚肉 さばの西京焼 あじの竜田揚	米飯 油 ポン酢 わらび餅	ゆかり もやし にんじん 三度豆 しめじ	693 Kcal 25.6 g 1.9 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	★さばの西京焼				○			○						
	★あじの竜田揚			○	○			○						
	★豚バラともやしの蒸し焼 (ポン酢)			○	○									
わらび餅				○										
12 (木)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク ハム えびフライ	はちみつレモンパン 油 スパゲティ タルタルソース ゆずしょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト	623 Kcal 20.7 g 1.1 mg	
	ミルク		○											
	★エビフライ	○		○	○			○						
	(タルタルソース)	○			○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	(ゆずしょうゆドレッシング)			○	○			○						
	ミニトマト													
	いちごフレッシュゼリー													
	《6年生卒業buffe》													
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
パタースティックパン	○	○	○	○										
ミニクロワッサン	○	○	○	○										
ヒレステーキ														
(和風ソース)			○	○										
★エビフライ	○		○	○			○							
(タルタルソース)	○			○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
(ゆずしょうゆドレッシング)			○	○			○							
ミニトマト														
パンプキンポタージュース		○	○	○										
アイスクリーム(爽・バニラ)	○	○												
13 (金)	ナン			○	○					ミルク 鶏肉 チーズ バニラヨーグルト	ナン カレールウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー	636 Kcal 33.2 g 1.6 mg	
	ミルク		○											
	ドライカレー		○	○	○			○						
	ブロッコリーのサラダ													
	(ごましょうゆドレッシング)			○	○	○								
バニラヨーグルト	○	○												
16 (月)	巻寿司	○		○	○			○	焼ししゃも 油あげ うずら卵 えびボール 削り節	巻寿司 うどん	青ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ はくさい	548 Kcal 26.9 g 3.5 mg		
	// (アレルギー用)			○	○			○						
	★五目あんかけうどん	◎		○	○			○						
	焼ししゃも	○						○						
赤ぶどうジュース								赤ぶどうジュース						

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 3月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー																		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g																	
17 (火)	米飯									ミルク ふりかけ 春巻 鮭 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 担々麺ベース ピリ辛ごまだれ	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ りんご	662 Kcal 22.6 g 2.0 mg																		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○																						
	ミルク		○																												
	★石狩坦々鍋			○	○	○	○																								
	春巻			○	○	○	○																								
	りんご																														
18 (水)	《セルフカツバーガー》									ミルク スライスチーズ ミンチカツ えびカツ	バーガーパン 油 白玉 ゆずしょうゆドレッシング ごましょうゆドレッシング 焙煎ごまドレッシング	きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	747 Kcal 30.6 g 3.0 mg																		
	バーガーパン	○	○	○	○																										
	スライスチーズ		○																												
	ミルク		○																												
	☐ ミンチカツ	○	○	○	○																										
	☐ えびカツ	○		○	○		○		○																						
	グリーンサラダ																														
	☐ ごましょうゆドレッシング			○	○	○																									
	☐ ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○																								
	☐ 焙煎ごまドレッシング	○		○	○	○																									
白玉入りフルーツポンチ				○																											
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>卵</th><th>乳</th><th>小麦</th><th>大豆</th><th>ごま</th><th>魚介類</th><th>落花生</th><th>甲殻類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類									<b>栄養平均量</b>		624 Kcal 24.2 g 2.6 mg	
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																								

◎・・・卵抜きで提供します。

★・・・給食委員さんが考えた新しいメニューを  
献立に取り入れてみました。