



月	火	水	木	金
3 ひなまつりこんだて 牛乳 ももゼリー きざみのり ひな寿司 卵スープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 552 kcal 18.2 g 12.5 g あか きゅうにゅう こうやどうふのり けいらん こなかんでん き こめ おおむぎ さとう でんぷん みどり ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ ももジュース	4 いがッスマイル給食 牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え 豆腐田楽 ★しつげ★ 麦ごはん ★沢煮★ エネルギー たんぱくしつ ししつ 581 kcal 24.6 g 16.3 g あか きゅうにゅう みそ どうふのり ぶたにく き こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく みどり こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	5 ★あやま・せいわにし★ 牛乳 ★ペンネのミートソース★ ★ミニきなこトースト★ ツナサラダ エネルギー たんぱくしつ ししつ 653 kcal 28.0 g 27.0 g あか きゅうにゅう きなこ ぶたにく ツナ き しよくパン バター さとう あぶら ペンネ みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずい キャベツ きゅうり	6 ★むかせ★ 牛乳 でこぼん ごはんにかけよう (ガバオライスの具) ★ガバオライス★ もずくスープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 587 kcal 23.5 g 16.0 g あか きゅうにゅう とりにく どうふ もずく き こめ あぶら さとう こむぎ ごまあぶら みどり にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ビーマン あかビーマン なましいたけ ねぎ でこぼん	7 卒業お祝いこんだて 牛乳 春雨サラダ 鯛めし 豆腐のみそ汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 551 kcal 20.7 g 13.3 g あか きゅうにゅう たい どうふ みそ き こめ おおむぎ はるさめ さとう ごまあぶら みどり しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ
10 ★うえのきた★ 牛乳 ゆかり和え わかさぎのスパイス揚げ 麦ごはん ★じゃがいものうま煮★ エネルギー たんぱくしつ ししつ 595 kcal 22.6 g 15.4 g あか きゅうにゅう わかさぎ ぶたにく き こめ おおむぎ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく さとう みどり キャベツ きゅうり しそこ にんじん たまねぎ ほししいたけ	11 牛乳 ブロッコリーサラダ つば漬け めんはみどりのおわん 減量麦ごはん ★みそラーメン★ エネルギー たんぱくしつ ししつ 567 kcal 22.0 g 15.3 g あか きゅうにゅう ぶたにく みそ き こめ おおむぎ ラード さとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら にんにく しょうが もやし コーン ねぎ ブロッコリー キャベツ つばげ	12 牛乳 粉ふき芋 サーモンフライ ソース ミルクパン 野菜スープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 640 kcal 31.6 g 22.5 g あか きゅうにゅう さげ ベーコン ぶたにく き ミルクパン こむぎこ でんぷん パンこ あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ みどり キャベツ	13 いがッスマイル給食 牛乳 和風サラダ ごはんにかけてたべよう カレーライス エネルギー たんぱくしつ ししつ 657 kcal 20.7 g 22.8 g あか きゅうにゅう わかめ き こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ こんにやく さとう ごま ごまあぶら みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり コーン	14 卒業式 ご卒業おめでとうございます!
17 牛乳 白菜とたくあんの浅漬け 鯖のごま焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 603 kcal 26.2 g 20.2 g あか きゅうにゅう さげ あぶらあげ みそ き こめ おおむぎ ごま じゃがいも みどり はくさい にんじん たくあんづけ たまねぎ ねぎ	18 牛乳 ほうれんそうのごま和え ちくわのカレー揚げ(2こ) 麦ごはん ひじきの炒り煮 エネルギー たんぱくしつ ししつ 652 kcal 22.3 g 21.2 g あか きゅうにゅう ちくわ とりにく だいず ひじき き こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま こんにやく さとう みどり ほうれんそう もやし ごぼう にんじん	19 牛乳 ビーンズサラダ 黒糖パン 米粉のクリームコーンスープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 600 kcal 23.2 g 22.3 g あか きゅうにゅう とりにく なまクリーム だいず き こくとうパン あぶら さとう こむぎ パター さとう みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ	21 牛乳 清見オレンジ いり卵 チキンライス ポテトスープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 608 kcal 23.6 g 15.6 g あか きゅうにゅう とりにく けいらん ベーコン き こめ おおむぎ なのはなあぶら あぶら さとう じゃがいも みどり にんにく にんじん たまねぎ パセリ きよみオレンジ	

いろ しよつき

みど	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン
り	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン
オレ	ちいさなおわん ・みそ汁、スープ ・にも、サラダ
ン	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきそば
ジ	・あえもの、サラダ、 くだもの

ひづげ

その日のメニュー (もりつけ図)

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
kcal	g	g
あか	血や肉、骨になる食品	
き	熱や力のもとになる食品	
みどり	からだの調子をとのえる食品	

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピツリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は何?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのこを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはき

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

①=90 (「[新暦]11月3日」の日付) ②=90 ③=70
④=60 ⑤=20 (「12月1日」の日付) ⑥=10

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。