



3月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み	
1	火	カットコッペパン 牛乳 winner (ウインナー) トマトソースかけ 通過 (ちゅうか) サラダ コーンポタージュ	受験生応援献立	パン 小麦粉 はるさめ さとう	こめ油 ごま油 ごま シチュールウ 生クリーム	ウインナー チーズ ススキミルク にんじん パセリ キャベツ もやし とうもろこし	幼 617 小 720 中 881		
2	水	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き ちらしずしの具 すまし汁 ひなあられ		ごはん さとう ふ ひなあられ	ごま	さわら こうやどうふ とり肉	牛乳 にんじん みつば かんぴょう ほししいたけ れんこん しめじ	幼 473 小 579 中 737	
3	木	コッペパン チーズ 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきサラダ ミネストローネ	食育week 4日~10日	パン パン粉 じゃがいも おおむぎ	こめ油	マグロオイルフレーク ベース ひじき チーズ にんじん トマト パセリ かぼちゃ きゅうり とうもろこし キャベツ にんにく 玉ねぎ	幼 584 小 677 中 831	中3年	
4	金	ごはん 牛乳 はるまき ◎ジュシー わかめのみそ汁	◎沖縄県郷土料理	ごはん 小麦粉 じゃがいも	こめ油	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 ひじき こんぶ わかめ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ	幼 504 小 616 中 788	中3年	
7	月	ごはん 牛乳 お花のとうふハンバーグやさいあんかけ ☆ほうれん草とだいこんのマヨネーズ和え たぬき汁	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆藤田地区 斎藤さん	ごはん さとう でん粉	マヨネーズ	とうふ 油あげ マグロオイルフレーク さつまあげ にんじん ほうれん草 しょうが 長ねぎ	幼 465 小 576 中 741		
8	火	ナン 牛乳 ドライカレー たまごスープ はるか	3月生まれのお誕生日 おめでとう給食	パン 米粉 さとう でん粉	こめ油	ぶた肉 とり肉 たまご にんじん パセリ こまつな しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ほししいたけ はるか	幼 460 小 557 中 711		
9	水	ごはん なっとう 牛乳 いわしのうめ煮 ごもくなっとうの具 とん汁	カミカミ給食	ごはん さとう じゃがいも	こめ油	いわし とり肉 ちくわ ぶた肉 とうふ みそ なっとう にんじん ピーマン 長ねぎ だいこん こんにゃく 玉ねぎ	幼 530 小 667 中 847		
10	木	ごはん (中のみ紫黒米ごはん・ごま塩) 牛乳 とり肉から揚げ りっちゃんサラダ さわにわん (中3のみケーキ)	中学校卒業 お祝い献立	ごはん 米粉 さとう (紫黒米・小麦粉)	こめ油 (生クリーム)	とり肉 ハム かつお節 ぶた肉 (たまご) にんじん みつば キャベツ きゅうり 長ねぎ とうもろこし ほししいたけ だいこん 玉ねぎ (いちご)	幼 565 小 748 中 964		
11	金	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ コールスローサラダ とり肉とじゃがいものスープ りんごヨーグルト ごはん 牛乳 エビフライ2び ソース コールスローサラダ とり肉とじゃがいものスープ アセロラゼリー	セレクト給食 Aコース セレクト給食 Bコース	ごはん じゃがいも さとう ごはん じゃがいも さとう パン粉	ドレッシング こめ油	とり肉 ぶた肉 えび 牛乳 チーズ ヨーグルト にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ アセロラ果汁	幼 534 小 640 中 - 幼 - 小 633 中 -	中学校	
14	月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き こまつなときのこのサラダ だいこんのみそ汁		ごはん さとう	こめ油 ごま	さけ みそ とり肉 とうふ 油あげ にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ だいこん 長ねぎ	幼 492 小 630 中 792	中3年	
15	火	バターパン 牛乳 ミートオムレツ マカロニサラダ やさいスープ (幼のみ お祝いクレープ)	幼稚園卒園 お祝い献立	パン マーガリン さとう マカロニ (米粉)	マヨネーズ	たまご ぶた肉 ハム だいず えんどうまめ (豆乳) にんじん こまつな きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ (いちご)	幼 670 小 - 中 918	小学校 中3年	
16	水	ごはん 牛乳 とりつくね ちぐさやえ みそ雑煮	国見小学校 6年生 考案献立	ごはん さとう もち さといも	こめ油 ごま	とり肉 みそ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だいこん	幼 - 小 621 中 760	幼稚園 中3年	
17	木	しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうぎ2こ いちご ヨーグルト		中華ソフトめん 小麦粉	こめ油	ぶた肉 なると 牛乳 ヨーグルト にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ いちご	幼 - 小 617 中 778	幼稚園 中3年	
18	金	ごはん 牛乳 かいそうサラダ おわカレー (小のみ お祝いクレープ)	小学校卒業・修了 お祝い献立	ごはん さとう じゃがいも (米粉)	ごま油 こめ油 カレールウ ハヤシルウ	とり肉 ススキミルク わかめ こんぶ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ (いちご)	幼 - 小 711 中 770	幼稚園 中3年	
22	火	ごはん 鉄火みそ 牛乳 とり肉の照り焼き おひたし 呉汁 お祝いクレープ	中学校修了 お祝い献立	ごはん さとう じゃがいも 米粉	ごま油 こめ油 ごま	とり肉 だいず みそ ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ いちご	幼 - 小 - 中 958	幼稚園 小学校 中3年	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小 642	25.2	19.9	86.7	376	4.1	2.5
中 820	31.6	25.0	110.8	416	5.3	3.2
幼 536	21.7	19.3	64.6	348	3.1	2.0



1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守り、給食をよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

