



# 3月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC			
1 (金)	ちらしずし		さわらの塩焼き わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ	エッグフリー マヨネーズ	あなご 高野豆腐 油揚げ さわら ハム みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ 小松菜 チンゲンサイ ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 たまねぎ	629	772	ひなまつり の行事食
4 (月)	わかめごはん		鶏肉の香味揚げ いそかあえ じゃがいものみそ汁	米 麦 上新粉 でん粉 じゃがいも	ごま 油	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ	638	816	バランスの 良い食事
5 (火)	赤飯		ぶりの照り焼き 菜花のごまあえ 紅白だんごのすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 でん粉 砂糖 白玉だんご すだちゼリー	油 ごま	小豆 ぶり かつお節	牛乳 わかめ	菜花 ほうれんそう ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのき	648	792	卒業お祝い 献立
6 (水)	麦ごはん		ししゃものカレー揚げ 小松菜とたくあんの和え物 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 麦 天ぷら粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ もやし たくあん	685	880	食料自給率 を知ろう
7 (木)	コッペパン <small>(小6はセレクト揚げパン)</small> いちごジャム		コーンシチュー 小煮干しとアーモンドのいり煮 元気サラダ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ジャム	バター 油 アーモンド	ベーコン 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 かえり 昆布	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	627	784	食事のマナーに ついて
8 (金)	鯛めし		かほちゃの天ぷら ツナとキャベツのからしごまあえ ふしめん汁 昆布大豆(小・中)	米 麦 天ぷら粉 ふしめん	油 ごま油 ごま	たい 油揚げ ツナ 大豆	牛乳 昆布	にんじん かほちゃ チンゲンサイ ねぎ	枝豆 キャベツ もやし 大根 たまねぎ	627	788	愛媛県の料理 鯛飯
11 (月)	麦ごはん		さばの七味焼き チンゲン菜のおかか和え 根菜汁	米 麦 こんにやく さといも	ごま	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 ごぼう れんこん	632	777	食べ物を 大切にしよう
12 (火)	ミルクパン		ポークビーンズ 五目サラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	ミルクパン じゃがいも 砂糖	油 エッグフリー マヨネーズ ごま アーモンド オリーブ油	豚肉 ベーコン 大豆 ちくわ	牛乳 かえり	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく れんこん 枝豆	652	835	しっかり 手を洗おう
13 (水)	手巻きずし 手巻きのり		(牛肉のしぐれ煮) (卵焼き) (ツナきゅうり) キャベツのみそ汁	米 砂糖	エッグフリー マヨネーズ	牛肉 ツナ 卵焼き 豆腐 油揚げ みそ	のり 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	658	820	楽しく 食べよう
14 (木)	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム (小・中)		魚のさくさく揚げ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ ネーブルオレンジ	全粒粉パン 小麦粉 でん粉 マカロニ	油 オリーブ油 黒豆きなこクリーム	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 チンゲンサイ にんじん パセリ	しめじ たまねぎ にんにく レタス えのき ネーブル	670	766	旬の食材 ネーブル
15 (金)	オリーブ豚の 五目うどん		小いわしのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ	うどん 砂糖 パン粉	油 ごま	オリーブ豚 油揚げ なると ハム	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし コーン	675	829	オリーブ豚 について
18 (月)	丸亀の日 カミカミデー 肉もっそ		鮭の照り焼き かみかみ和え 月菜汁	米 麦 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	牛肉 豆腐 さけ さきいか ハム うずら卵 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが きゅうり コーン たまねぎ しめじ 大根	611	754	肉もっそ について
19 (火)	食育の日 米粉パン		鶏肉とブロッコリーのグラタン ABCスープ いちご入りフルーツポンチ	米粉パン マカロニ じゃがいも カクテルゼリー 砂糖 小麦粉	バター 油	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん	しめじ セロリ たまねぎ いちご パイン みかん 桃	669	852	地場産物 ブロッコリー いちご
20 (水)	春分の日											
21 (木)	小型コッペパン		菜花とあさりのスパゲッティ ひじきのマリネ ヨーグルト	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油	ベーコン あさり ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 菜花 ねぎ	しめじ にんにく エリンギ コーン しいたけ たまねぎ 切干大根 きゅうり	582	756	旬の食材 菜花
22 (金)	ターメリック ライス		ドライカレー ブロッコリーサラダ いちご	米 麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 うずら卵 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ コーン いちご	638	800	春休みの 食事

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを  
使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

もち米 ねぎ チンゲンサイ 百花 わけぎ 菜花 小松菜 ほうれんそう パセリ ブロッコリー キャベツ にんにく レタス 大根 セロリ 白ねぎ

### 香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 かえり ちりめん のり みかん ネーブル いちご

\*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

\*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。