



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	主に脂肪	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			
3 (月)	ちらしずし		かぼちゃの天ぷら わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	米 砂糖 天ぷら粉 ひなあられ	油 エックフリーマヨ ネーズ	穴子 高野豆腐 油揚げ ハム みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ わけぎ 小松菜 チンゲン菜 ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 たまねぎ	638	806	ひな祭り献立
4 (火)	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 高野豆腐の卵とじ	米 麦 天ぷら粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	もやし たくあん たまねぎ ししいたけ 枝豆	650	838	大豆の加工品
5 (水)	赤飯		さわらの香味焼き 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 砂糖 白玉団子 すだちゼリー	油 ごま	小豆 さわら みそ かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ 菜花 ほうれんそう	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	628	767	卒業お祝い献立
6 (木)	コッペパン (小6はセレクト揚げパン) りんごジャム (小・中)		ポトフ 元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン じゃがいも 砂糖 ジャム	油 アーモンド	鶏肉 ウィナー ハム かつお節	牛乳 昆布 かえり	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	598	746	手洗いを しよう
7 (金)	麦ごはん (幼~小2まで)		麻婆豆腐 中華サラダ	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	しょうが にんにく きくらげ コーン もやし きゅうり	648	809	食事のマナーを 守ろう
10 (月)	麦ごはん		さばの七味焼き キャベツのごまあえ 豚汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ もやし	656	806	バランスの 良い食事
11 (火)	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム		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	全粒粉パン 小麦粉 上新粉 でんぶん 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 チンゲン菜 にんじん パセリ	しめじ たまねぎ にんにく レタス えのきたけ	642	796	感謝して 食べよう
12 (水)	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁 Ⓞさつまいもチップス	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも さつまいもチップ ス	ごま油 アーモンド	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	606	771	食料自給率 について
13 (木)	コッペパン		かぼちゃシチュー きなこビーンス いちご入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 砂糖 カクテルゼリー	バター 油	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆 きなこ	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ いちご バイン みかん 黄桃	638	808	旬の食材 いちご
14 (金)	鯛めし		鶏肉のからあげ ツナとキャベツのからしごまあえ ふしめん汁	米 麦 上新粉 でんぶん ふしめん	油 ごま油 ごま	たい 油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	枝豆 しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 たまねぎ	637	795	愛媛県の料理 鯛めし
17 (月)	手巻きずし		(肉そぼろ)(卵焼き) (ツナきゅうり) 根菜汁	米 砂糖 さといも	エックフリーマヨ ネーズ	豚肉 牛肉 ツナ 卵焼き 油揚げ みそ	のり 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン 大根 ごぼう れんこん	686	858	楽しく 食べよう
18 (火)	カミカミデー 米粉パン		鶏肉ときのこのグラタン かみかみサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖 でんぶん	バター 油 ごま油 ごま	鶏肉 さきいか ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	しめじ エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン えのきたけ しいたけ	639	813	よくかんで 食べよう
19 (水)	食育の日 丸亀の日 麦ごはん		さばの竜田揚げ チンゲン菜のおかか和え 月菜汁	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	さば かつお節 うずら卵 みそ	牛乳	チンゲン菜 ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ しめじ 大根	709	877	月菜汁 について
21 (金)	親子丼 (幼~小2まで)		大豆と小煮干の揚げ煮 百花のごまドレッシングあえ	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 なんと 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ 百花	たまねぎ しいたけ もやし	634	793	香川県産 いりこ
24 (月)	ターメリックライス		ドライカレー ブロッコリーサラダ ネーブル	米 麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ コーン ネーブル	635	787	春休みの 過ごし方

Ⓞは中学校のみに付きます。

丸亀市産食材

ねぎ チンゲン菜 パセリ 菜花 ほうれんそう 小松菜 百花 キャベツ にんにく 大根 白菜 レタス セロリー わけぎ

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 かえり ちりめん 鶏肉 鯛 のり えのきたけ きくらげ
たけのこ ブロッコリー いちご ネーブル

今月はこれを
使うのじゃ!



*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。