

3月献立予定表



日	曜日	献立名			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		献立の ねらい	エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製 品・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ		小学校	中学校
3	月	ちらしずし& きんし卵		かぼちゃのてんぷら 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 ごま エッグフリーマ ヨーズ	あなご 卵 高野豆腐 豆腐 かまぼこ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ わけぎ ねぎ ほうれん草	ごぼう しいたけ 枝豆 白菜 えのきたけ たまねぎ	ひなまつり 献立	625	773
4	火	麦ごはん 幼と小1. 2年のみ		マーボー豆腐 中華サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油 アーモンド	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 かえり	にんじん にら ねぎ	にんにく もやし しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり しいたけ コーン きくらげ	小煮干しの 栄養	672	841
5	水	ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 百花のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	百花 にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	みその栄養	612	769
6	木	城西小リクエスト ミルクパン 		小いわしのフライ 元気サラダ ABCスープ 冷凍プリン	ミルクパン 砂糖 英字マカロニ プリン	油	ハム かつお節 ベーコン	牛乳 小いわし 昆布	にんじん チンゲン菜 パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ レタス しめじ	リクエスト給 食を味わおう	663	816
7	金	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	牛乳	なばな ねぎ ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	卒業祝い献立	654	779
10	月	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ ししゃものカレー揚げ 小松菜のアーモンドあえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 天ぷら粉	油 アーモン ド	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 子持ちし しゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ	高野豆腐の 歴史	682	877
11	火	コッペパン 		パンプキンシチュー きなこビーンズ 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 でん粉 砂糖 ゼリー	油 バター	ベーコン 鶏肉 大豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ いちご パイ（缶） みかん（缶） 黄桃	感謝して 食べよう	668	847
12	水	肉もっそ		白身魚の香味揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ ふしめん汁	米 麦 ふしめん こんにやく 砂糖 でん粉 上新粉	油 ごま	牛肉 豆腐 メルルーサ 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが 大根 たまねぎ コーン にんにく もやし	郷土料理 「肉もっそ」	612	783
13	木	さぬきの夢パン いちごジャム 		鶏肉のレモンソース 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 ジャム 上新粉 でん粉 砂糖 フリンジ じゃがいも	油 オリーブ 油	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	百花 にんじん パセリ ねぎ	レモン しめじ たまねぎ にんにく レタス えのきたけ	香川県産 「百花」	673	839
14	金	麦ごはん		さばの塩焼き 切干大根のごま和え 豚汁	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 切干大根 ごぼう 大根 たまねぎ	切干大根の 栄養	694	855
17	月	てまきずし (すしめし・のり)		(牛しぐれ煮・ツナマヨネーズ・ 卵焼き) キャベツのみそ汁	米 砂糖	エッグフリーマ ヨーズ	牛肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	手洗い	652	801
18	火	カミカミデー 米粉パン 		鶏肉としめじのグラタン カミカミサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖 でん粉	バター 油 ごま	鶏肉 豆腐 さきいか ハム ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ ごぼう コーン キャベツ	よくかんで食 べよう	629	799
19	水	食育の日 親子丼(麦ごはん) 幼と小1. 2年のみ		ほうれん草と白菜のごまあえ 小煮干しと大豆の揚げ煮 【中】ヨーグルト	米 麦 砂糖 でん粉	ごま 油	鶏肉 卵 大豆	牛乳 かえり 【中】ヨーグ ルト	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ コーン 白菜	カルシウムの 多い食品(小 魚・乳製品)	647	900
20	木	春分の日											
21	金	ハヤシライス (麦ごはん) 		ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく エリンギ たまねぎ グリンビー ス キャベツ コーン オレンジ	香川県産 「ネーブル」	622	770
24	月	丸亀の日 ごはん		鶏肉の照り焼き キャベツのごまあえ 月菜汁	米 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	鶏肉 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 しめじ	和食を 味わおう	613	755

【かがわ印給食ウィーク】（10日～14日）香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
* 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830Kcal)の値です。

今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材 葉ねぎ にんにく パセリ わけぎ 小松菜 チンゲンサイ 百花 レタス 菜花 大根

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 かえり 小いわし きくらげ たけのこ みかん
ブロッコリー キャベツ ほうれん草 いちご ネーブルオレンジ

はしを正しくもって使おう。

はしのもち方

①正しいえんぴつ
の持ち方では
しを1本もつ。

②はしを「1の字」を書
くようにたてにうごかす。

③もう1本のはしを
親指のつけねから、
中指とくすり指の間に
通す。

④上のはしだけを
うごかすようにれんしゅう
する。

知っているかな？ はしのマナー

やってはいけないはしの使い方

さしばし

よせばし

まよいばし

なみだばし

はしわたし(ひろいばし)

もちばし