



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			
2 (月)	麦ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 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 あおのり	小松菜 にんじん	もやし たくあん たまねぎ しいたけ 枝豆	662	815	丸ごと食べられる 魚の栄養
3 (火)	ちらしずし		さわらの香味焼き わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ	油 エッグフリーマヨネーズ	穴子 高野豆腐 油揚げ さわら みそ ハム かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ わけぎ 小松菜 チンゲン菜	ごぼう しいたけ 枝豆 しょうが たまねぎ	643	791	ひな祭り献立
4 (水)	麦ごはん (給~小2まで)		麻婆豆腐 中華サラダ	米 麦 でん粉 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	650	818	食事のマナーを 守ろう
5 (木)	コッペパン (中3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 砂糖 じゃがいも ジャム ミルク	油 アーモンド	ハム 鶏肉 かつお節 ウィンナー きなこ	牛乳 昆布 かえり	にんじん パセリ チンゲン菜	コーン キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ しめじ	607	759	手洗いを しよう
6 (金)	赤飯		鶏肉のから揚げ 菜花のごま和え 紅白団子のすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子 ゼリー	油 ごま	小豆 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	菜花 ほうれん草 ねぎ	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	663	821	卒業祝い献立
9 (月)	鯛めし		かぼちゃの天ぷら ツナとキャベツのからしごま和え ふしめん汁	米 麦 天ぷら粉 ふしめん	油 ごま油 ごま	鯛 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 ねぎ	枝豆 キャベツ もやし 大根 たまねぎ	598	761	愛媛県の料理 鯛めし
10 (火)	さぬきの夢パン メープルジャム 		魚のさくさく揚げ 百花ときのこのプリンシ 卵とレタスのスープ	全粒粉パン 小麦粉 上新粉 でん粉 マカロニ ジャム	油 オリーブ油	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	チンゲン菜 百花 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	613	768	食料自給率 について
11 (水)	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンド和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 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	605	749	食べ物 大切にしよう
12 (木)	コッペパン (小6はセレクト揚げパン) 黒豆きなこクリーム (小・中) 		キャベツと肉団子のスープ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	コッペパン 春雨 カクテルゼリー 砂糖 ミルク	アーモンド オリーブ油 黒豆きなこクリーム	肉団子 あさり きなこ	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ いちご パイン みかん 黄桃	611	753	旬の食材 いちご
13 (金)	親子丼 (給~小2まで)		きなこピーズ 百花のごまドレッシング和え	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 なると 大豆 きなこ ハム	牛乳	にんじん ねぎ 百花	たまねぎ しいたけ もやし	615	775	百花について
16 (月)	手巻きずし (酢めし) 手巻きのり		(肉そぼろ) (卵焼き) (ツナきゅうり) 根菜汁	米 砂糖 さといも	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 牛肉 ツナ 卵焼き 油揚げ みそ	牛乳 のり	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	694	868	楽しく 食べよう
17 (火)	米粉パン 		鶏肉ときのこのグラタン キャロットサラダ 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 でん粉	バター 油	鶏肉 ツナ 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 えのきたけ しいたけ	630	803	感謝して 食べよう
18 (水)	カミカミデー 丸亀の日 肉もっそ		さばの塩焼き かみかみ和え 月菜汁	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	牛肉 豆腐 さば 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 きゅうり コーン たまねぎ しめじ 大根	657	812	郷土料理 肉もっそ
19 (木)	食育の日 小型コッペパン		あさりとときのこのスパゲッティ 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 しいたけ エリンギ たまねぎ 切干大根 にんにく きゅうり コーン	590	763	1年間の 振り返りをしよう
20 (金)	春分の日											
23 (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 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	658	823	旬の食材 ネーブル
24 (火)	コッペパン 		ひじきハンバーグ コールスローサラダ ポテトとコーンのスープ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レタス	634	803	春休みの 過ごし方

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

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

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 鶏肉 のり えのきたけ きくらげ ブロッコリー いちご ネーブル

*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。