



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん 2月2日が節分です	鱈のゆずみそ焼き 大豆とじゃこのカリカリ揚げ れんこんマヨサラダ 野菜汁	○	さわらみそ大豆 ちりめんじゃこ牛乳	米かたくり粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ (エッグケア)	ゆずれんこん さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	703 kcal 32.3 g 22.4 g 3.0 g
5水	ごはん	鶏肉の七味焼き のりごま和え 豚汁	○	鶏肉 焼きのり 豚肉 木綿豆腐 みそ牛乳	米 油 練りごま さといも 板こんにゃく	しょうが レタス きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	709 kcal 33.8 g 26.3 g 2.5 g
6木	豚キムチ丼	春雨サラダ わかめスープ くだもの	○	豚肉 ボンレスハム 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 緑豆はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 はくさい(キムチ漬け) はくさい なら キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう とうもろこし りんご	699 kcal 26.8 g 21.2 g 3.4 g
7金	バターロールパン	ビーンズサラダ マカロニのクリーム煮 フルーツゼリー	○	大豆 鶏肉 牛乳	バターロールパン 油 砂糖 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 マカロニ	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱 にんじん セロリー しょうが マッシュルーム パセリ もも缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰	706 kcal 27.9 g 25.6 g 2.5 g
10月	メキシカンピラフ	白身魚のハーブ焼き 白菜サラダ 豆のスープ	○	ウィンナー まだら ベーコン 大豆 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし 青ピーマン にんにく はくさい きゅうり セロリー パセリ	696 kcal 29.1 g 24.6 g 3.2 g
12水	わかめごはん	★おでん 白和え みかんゼリー	○	炊き込みわかめ つみれ がんもどき さつま揚げ 焼き竹輪 こんぶ アガー うずら卵 かつお節 牛乳 干ひじき 絹ごし豆腐	米 板こんにゃく じゃがいも 竹輪ふ 砂糖 白すりごま	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう みかんジュース みかん缶詰	720 kcal 28.3 g 15.3 g 3.3 g
		おでんは3年B組のリクエスト献立です					
13木	しょうゆラーメン	スパイシーポテト スタミナサラダ くだもの	○	かたくちいわし たまご 豚肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 じゃがいも	ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり にんにく はるみ	685 kcal 28.1 g 26.0 g 4.6 g
14金	ごはん	デミグラスハンバーグ コーンサラダ きのことほうれん草のスープ	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 有塩バター 砂糖	玉葱 キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム ほうれんそう	695 kcal 28.5 g 25.7 g 2.6 g
17月	ゆかりごはん	切干大根入り卵焼き 糸寒天のサラダ みそ汁	○	鶏ひき肉 たまご 寒天 ベーコン みそ 牛乳	米 油 砂糖	ゆかりこ にんじん 干し椎茸 切干しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	679 kcal 27.2 g 24.6 g 2.6 g
18火	コーンピラフ	鶏肉のピカタ ピクルス 野菜スープ	○	ベーコン 鶏肉 たまご バルメザンチーズ 牛乳	米 油 薄力粉 有塩バター 砂糖	とうもろこし にんじん 玉葱 パセリ きゅうり だいこん しょうが ぶなしめじ キャベツ こまつな	710 kcal 31.0 g 27.2 g 3.0 g
19水	ごはん	麻婆豆腐 華風きゅうり 春雨スープ	○	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ なら ねぎ きゅうり	682 kcal 28.6 g 22.1 g 3.1 g
20木	★ミートパスタ	野菜サラダ チョコレートブラウニー	○	牛ひき肉 豚ひき肉 バルメザンチーズ ボンレスハム たまご 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油 米粉 ミルクチョコレート グラニュー糖 無塩バター 粉糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶詰 パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	730 kcal 27.3 g 29.3 g 1.8 g
		ミートパスタは3年E組のリクエスト献立です					
21金	肉ごぼうごはん	ししゃもの南蛮漬け たくあんサラダ 豆乳汁	○	豚ひき肉 ししゃも かつお節 生揚げ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	しょうが にんじん ごぼう たくあん もやし きゅうり しそ葉 だいこん 干し椎茸 えのきたけ わけぎ ねぎ	674 kcal 30.8 g 24.3 g 3.2 g
25火	ごはん	鱈のカレー焼き 小松菜のごま和え 呉汁	○	まさば 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま さといも 板こんにゃく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	682 kcal 33.6 g 23.2 g 2.7 g
26水	ガーリックフランスパン フランス料理 3年生考案 ～総合的な探求の時間～	マセドアンサラダ フィヤベース ブラマンジェ	○	まだい むきえび あさり クリーム アガー 牛乳	ソフトフランスパン 有塩バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく パセリ きゅうり にんじん とうもろこし セロリー 玉葱 トマト缶詰	709 kcal 30.0 g 32.0 g 2.6 g
27木	じゃこ菜飯	肉じゃが ひじきサラダ すまし汁	○	ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 干ひじき わかめ 牛乳	米 油 ごま じゃがいも 砂糖 練りごま マヨネーズ (エッグケア)	だいこん葉 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん きゅうり ほうれんそう えのきたけ 生しいたけ ねぎ	686 kcal 28.9 g 21.5 g 2.6 g
28金	ごはん	春巻き 青梗菜の中華和え トマトと卵のスープ	○	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 春巻きの皮 緑豆はるさめ 油 かたくり粉 薄力粉 砂糖 ごま	干し椎茸 しょうが たけのこ もやし にんじん 玉葱 チンゲンツァイトマト	708 kcal 27.3 g 21.6 g 2.4 g

★天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。