

# 3月給食献立表

令和4年度

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	栄養量
1	水	春雨と豚肉の炒め物 サーモンヨフライ 野菜スープ バナナ	粉乳(ココア入) ★スイートポテト	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 かつお節・脱脂粉乳・明治ラブ クリーム・鶏卵	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま サーモンヨフライ・さつまいも 無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 切干しいたけ・キャベツ りょくとうもやし・青ピーマン・大根 はくさい・ほんしめじ・こねぎ・昆布 バナナ	エネルギー (kcal) 456 たんぱく質 (g) 20.9 脂質 (g) 13.1
2	木	鶏肉のチリソース キャベツのフレンチサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★ハンパキントーナツ	鶏もも・ロースハム・鶏卵・麦みそ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・だいず	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 じゃがいも・ホットケーキミックス・黒砂糖	たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコン缶詰・えのきたけ こねぎ・もも缶詰・西洋かぼちゃ	エネルギー (kcal) 471 たんぱく質 (g) 24.4 脂質 (g) 19
3	金	マカロニグラタン ふりかけ ワカメスープ ひなゼリー	麦茶 ★桜もち せんべい	カルピス・鶏もも・ベーコン 明治ラブ・こしあん	ひなあれ・じゃがいも マカロニ・無塩バター 薄力粉・なたね油 Feすりおろしゼリー・米・めし せんべい	たまねぎ・ほんしめじ・スイートコン ブロッコリー・わかめ・にんじん・葉ねぎ	エネルギー (kcal) 457 たんぱく質 (g) 15.2 脂質 (g) 9.5
4	土	すき焼き風煮 コロッケ りんご	牛乳 アスハラガスビスケット	豚かた・焼き豆腐・かつお節 普通牛乳	うどん・なたね油・車糖・コロッケ アスハラガスビスケット	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・りんご	エネルギー (kcal) 462 たんぱく質 (g) 18.5 脂質 (g) 18.1
6	月	吉野汁 鮭の塩焼き バナナ	粉乳 ★ウインナー・蒸しパン	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 べにざけ・脱脂粉乳・ウインナー 鶏卵・明治ラブ	じゃがいも・さつまいも・かたくり粉 なたね油・ホットケーキミックス・ごま油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・大根 りょくとうもやし・こねぎ・だし昆布 バナナ	エネルギー (kcal) 443 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 16.8
7	火	クリームコンシチュー かにかまの卵焼き いちご	粉乳(ココア入) ★お好み焼き	鶏もも・明治ラブ・鶏卵 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳 ベーコン・さくらえび・かつお節	じゃがいも・無塩バター・薄力粉 なたね油・車糖・薄力粉・ながいも	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・スイートコン・ブロッコリー こねぎ・いちご・キャベツ・あおのり	エネルギー (kcal) 447 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 17.9
8	水	☆お別れ会☆誕生会☆ いなり寿司 海老フライ ミートボール 肉しゅうまい ごぼうサラダ トマト 春雨スープ 三色花ゼリー	粉乳 ケーキ	油揚げ・しばえび・鶏卵 肉しゅうまい・脱脂粉乳	車糖・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・普通はるさめ 3色花ゼリー・ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・ごぼう・きゅうり スイートコン缶詰・ブロッコリー・トマト ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・こねぎ	エネルギー (kcal) 540 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 24.8
9	木	*お別れ遠足*家からのお弁当*		遠足のおやつ			
10	金	肉みそラーメン 納豆和え りんご	粉乳 ★ラスク風トースト	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 豚ガラ・鶏ガラ・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	中華めん・車糖・なたね油・ごま 食パン・グラニュー糖・無塩バター	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・こねぎ こまつな・りんご	エネルギー (kcal) 441 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 14.4
11	土	カレースープ 春巻き オレンジ	牛乳 塩せん	豚ひき肉・蒸しかまぼこ・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・こまつな・だし昆布 パレンシアオレンジ	エネルギー (kcal) 430 たんぱく質 (g) 16.4 脂質 (g) 21.6
13	月	根菜汁 鶏ひき肉のみそ焼き バナナ	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 パン粉・車糖・ホットケーキミックス じゃがりこ	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・パセリ・バナナ	エネルギー (kcal) 468 たんぱく質 (g) 23.9 脂質 (g) 15.9
14	火	白身魚のごま焼き おかか和え みそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★大学芋	まだい・まぐろ缶詰・かつお削り節 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	車糖・ごま・さつまいも・なたね油 水あめ	しょうが・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコン ブロッコリー・トマト・生しいたけ たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ パインアップル缶詰	エネルギー (kcal) 456 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 12.1
15	水	麻婆豆腐 ツナのカレー風味揚げ りんご	粉乳 ★たご焼き	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 かつお節	車糖・かたくり粉・ごま油・薄力粉 マヨネーズ・なたね油・たご焼き	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・こねぎ りんご・あおのり	エネルギー (kcal) 448 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 19.8
16	木	鶏の唐揚げ 白菜のごまドレサラダ 油揚げのみそ汁 甘夏缶	ジョア ★バスチース・ズーキー風	鶏もも・ベーコン・油揚げ・麦みそ 煮干し・クリームチーズ・クリーム 鶏卵	かたくり粉・なたね油・ごま ぎょうざの皮・車糖	しょうが・にんにく・パセリ・はくさい りょくとうもやし・きゅうり・にんじん スイートコン・たまねぎ・えのきたけ・大根 なつみかん缶詰	エネルギー (kcal) 440 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 25.2
17	金	肉うどん ひじき入りつくね オレンジ	粉乳 ★いちごのホイップサンド	豚かた・油揚げ・かつお節 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	うどん・なたね油・車糖・かたくり粉 食パン	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ・こまつな・こねぎ だし昆布・ほしひじき パレンシアオレンジ・いちご	エネルギー (kcal) 464 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 10.4
18	土	韓国風スタミナ炒め エビカツ キャベツのスープ ミニゼリー	牛乳 マロンワッフル	豚かた・かつお節・普通牛乳	車糖・ごま油・ゼリー・ワッフル	たまねぎ・大根・にら・根深ねぎ キャベツ・にんじん・はくさい・こねぎ 昆布	エネルギー (kcal) 366 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 13.8
20	月	ハンバーグ スパニター かきたま汁 みかん缶	粉乳 ★しっとりきな粉クッキー	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・脱脂粉乳・きな粉	パン粉・車糖・スパゲッティ なたね油・かたくり粉 ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・こまつな・えのきたけ みかん缶詰	エネルギー (kcal) 474 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 18.5
22	水	魚のバーベキュー風 五目煮豆 南瓜のみそ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★プリン・ア・ラ・モード	しいら・鶏もも・だいず・かつお節 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油・車糖 カスタードフィング	しょうが・りんご・レモン・にんじん ごぼう・生しいたけ・たけのこ水煮缶詰 グリーンピース・なが昆布・生しいたけ たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ もも缶詰・パインアップル缶詰 みかん缶詰	エネルギー (kcal) 471 たんぱく質 (g) 32 脂質 (g) 14.5
23	木	ビーフカレー マカロニサラダ りんご	麦茶 ★ホットドッグ	牛かた・鶏卵・ロースハム ウインナー	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ロールパン・マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり スイートコン缶詰・りんご・キャベツ	エネルギー (kcal) 458 たんぱく質 (g) 15.6 脂質 (g) 25.6
24	金	あんかけラーメン 高菜炒め オレンジ	粉乳 ★米粉のもちもちホットケーキ	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・普通牛乳 ホイップクリーム	中華めん・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス・米粉・ストロベリーソース	しょうが・にんにく・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・スイートコン こねぎ・たかな漬・パレンシアオレンジ	エネルギー (kcal) 476 たんぱく質 (g) 24.3 脂質 (g) 9.4
25	土	〔卒園式〕 親子煮 ハムカツ バナナ	牛乳 ビスコ	鶏もも・鶏卵・かつお節・普通牛乳	車糖・なたね油・ビスケット	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・バナナ	エネルギー (kcal) 479 たんぱく質 (g) 22.8 脂質 (g) 24.5
27	月	中華スープ チキンナゲット りんご	元気ヨーグルト ★ベーコンポテトパイ	油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・薄力粉・マヨネーズ 元気ヨーグルト・パイ皮 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こまつな・だし昆布・りんご	エネルギー (kcal) 459 たんぱく質 (g) 19.2 脂質 (g) 23.9
28	火	きびなごの磯部揚げ 白和え かぶとじゃが芋のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★さつまぼうろ	きびなご・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま じゃがいも・薄力粉・黒砂糖 はちみつ	しょうが・あおのり・こまつな・にんじん ほしひじき・トマト・りょくとうもやし たまねぎ・かぶ・こねぎ パインアップル缶詰	エネルギー (kcal) 396 たんぱく質 (g) 23.3 脂質 (g) 8.2
29	水	ナポリタンスパゲティ 若鶏と野菜の焼きつくね おさ汁 甘夏缶	粉乳 ★フレンチトースト	豚かた・焼きつくね・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・明治ラブ 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・なたね油・食パン 車糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・キャベツ・青ピーマン あおさ・りょくとうもやし・生しいたけ こねぎ・ま昆布・なつみかん缶詰	エネルギー (kcal) 422 たんぱく質 (g) 23.6 脂質 (g) 9.4
30	木	ヒレカツ 胡麻和え 春野菜スープ みかん缶	麦茶 ★おにぎり(さけ)	豚ヒレ・鶏卵・まぐろ缶詰 かつお節	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・じゃがいも・米	こまつな・にんじん・りょくとうもやし きゅうり・スイートコン・ブロッコリー キャベツ・たまねぎ・さやえんどう だし昆布・みかん缶詰	エネルギー (kcal) 356 たんぱく質 (g) 18.1 脂質 (g) 10.3

(※ このマークの日はご飯はいりません)

**栄養バランスのよい食事って？**  
子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本。そこでおすすめしたいのが「汁三菜」の献立です。汁(1品汁物)と三菜(主菜+副菜+副々菜)にご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心がけてみましょう。

- ・主菜 魚や肉などたんぱく質を補給
- ・主食 エネルギー源である炭水化物を補給
- ・副菜 煮物や和え物、サラダなど野菜を中心とし、ビタミン、ミネラルを補給
- ・副々菜 野菜、煮豆など十分な栄養素を補給
- ・汁物 水分を補給

**鶏肉のチリソース (4切れ分)**  
鶏肉 50g×4切れ  
片栗粉、揚げ油  
たまね(みじん切り) 20g  
おろしにんにく、おろししょうが、ごま油  
三温糖 12g 濃口醤油 8g ケチャップ 16g

1. 鶏肉に片栗粉をまぶし、160℃程の油で揚げる
2. ごま油でにんにく、しょうがを炒め、たまねも加える
3. 2に三温糖、濃口、ケチャップを加え、混ぜ合わせる
4. 揚げた鶏肉を3等分に切り、3と絡め合わせる

3月はきりん組さんのリクエストメニューでした(◡ω◡)メイン料理もおやつもたくさんリクエストを出してくれました！給食のメニューをよく覚えていてくれて嬉しく思います。卒園、進級まで残り1か月ですが子ども達に喜んで食べてもらえよう給食室もみんな頑張りたいと思います。今年度もありがとうございました。