

3月の献立表

2022年 3月(2品産地指定)

日付	献立名	食品名			おやつ
		加工食品	畜産品	加工食品	
3月1日(火)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 スマイルポテト 白菜のコンソメスープ 麦ご飯	じゃが芋 じゃが芋 米、麦	肉団子(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、白菜 パセリ 白麻、人参、玉ねぎ、パセリ	パウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
3月2日(水)	マーボー豆腐 チキンチーズ大塚巻巻 卵の中華スープ 雑穀米	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) チーズ、鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 大葉 白菜、人参、えのき、コーン	スコーン 小麦・大豆・乳
3月3日(木)	ちらし寿司 ポテトサラダ わかめのすまし汁 ひなあられ	白米、ごま じゃが芋、マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉)	錦糸卵 ハム(乳) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 人参、ブロッコリー、コーン わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
3月4日(金)	ポークカレー 一口とんかつ コンソメスープ 白米	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 片栗粉 米	ポーク(乳) 豚肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン コーン、玉ねぎ、パセリ	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
3月5日(土)	和風ポトフ パパイア炒め お味噌汁 白米	じゃが芋 麩(小麦粉) 米	ソーセージ(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌(大豆)	大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、インゲン パパイア、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ、人参、しめじ	ツナパン 小麦・大豆・乳・卵
3月6日(日)	ビーフシチュー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	ビスケット&ヨーグルト 小麦・大豆・乳
3月7日(月)	ホワイトハンバーグ サラスパ 白菜のコンソメスープ 雑穀米	小麦粉 麩(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ハム(乳) ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、パセリ きゅうり、玉ねぎ、コーン 白菜、人参、しめじ、パセリ	ココア蒸しパン 小麦・大豆
3月8日(火)	鶏ももほろ ひじきのツナマヨサラダ なめこのお味噌汁 白米	ドレッシング(乳・卵) 米	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚)、チーズ(乳) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、パプリカ、枝豆 わかめ、なめこ、万能ねぎ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
3月9日(水)	ハヤシライス プチオムレツ オニオンスープ 雑穀米	小麦粉(乳) 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース (人参・グリーンピース) 玉ねぎ、パセリ	味噌クッキー 小麦・大豆・乳・魚
3月10日(木)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 白菜のお味噌汁 白米	米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)、卵 花かつお(魚) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり 白菜、えのき、人参、万能ねぎ	アガラサー 小麦・大豆
3月11日(金)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え 中華スープ 麦ご飯 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 白麻、玉ねぎ、コーン	きなこちんすこう 小麦・大豆
3月12日(土)	豚のちゃんちゃん焼き 牛肉コロッケ お味噌汁 白米	じゃがいも 米	豚(魚)味噌、油揚げ(大豆) 牛肉(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ (玉ねぎ) ほうれん草、えのき、玉ねぎ	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
3月13日(日)	チキンシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン、白菜、ブロッコリー	ホットケーキ&ゼリー 小麦・大豆・乳・卵
3月14日(月)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ イナムドゥッチ 白米	米	豚肉、ポーク(乳)、卵 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	ジャムサンド 小麦・大豆
3月15日(火)	ジャージャー麺 蒸し餃子 卵スープ 麵 ゼリー	片栗粉 小麦粉 片栗粉 麵(小麦粉)	豚ミンチ、味噌(大豆) 豚ミンチ 卵、カニカマ	玉ねぎ、人参、椎茸、万能ねぎ (キャベツ・ニラ) わかめ、玉ねぎ、白菜	おにぎり わかめ

3月の献立表

2022年 3月(2品産地指定)

日付	献立名	食品名			おやつ
		方や食品となる	血・肉・骨をつくる	かちどりの調子を整える	
3月16日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め ごぼうサラダ わかめと豆腐のお味噌汁 白米	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、味噌(大豆) ハム(乳) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ わかめ、玉ねぎ、人参	ココアプリン 乳
3月17日(木)	心ーチャンブルー サーモンフライ アーサーのお味噌汁 白米	麩(小麦粉) 小麦粉、パン粉 米	豚肉、卵 サーモン(魚・乳・卵) ポーク(乳)、味噌、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 アーサー、えのき、万能ネギ	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
3月18日(金)	ポークチャップ スマイルポテト 卵のコンソメスープ 白米	じゃが芋 米	豚肉 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト わかめ、人参、えのき、パセリ	芋まんじゅう 小麦・大豆
3月19日(土)	心ーチャンブルー ねばねばサラダ 卵とわかめのお味噌汁 白米	米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり わかめ、玉ねぎ、人参	ラスク 小麦・大豆
3月20日(日)	キーマカレー 白米	小麦粉(乳) 米	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト	ホットケーキ&ゼリー 小麦・大豆・乳・卵
3月21日(月)	ポークカレー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	ポーク(乳)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン	ビスケット&ゼリー 小麦・大豆・乳
3月22日(火)	おろしハンバーグ ちくわの和風サラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 雑穀米	ごま 米、きび、粟、黒米	牛・豚(乳) ちくわ(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	大根おろし キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき わかめ、玉ねぎ、えのき	アセロラゼリー アセロラ
3月23日(水)	白身魚ときのごあんかけ メンチカツ 豚汁 ひじきご飯	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 牛(乳) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン (玉ねぎ) 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき	サーターアングダー 小麦・大豆・乳・卵
3月24日(木)	キーマカレー マカロニサラダ ミネストローネ 白米	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ (卵) じゃがいも 米	豚ミンチ ハム(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、パセリ、トマト	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵
3月25日(金)	肉じゃが 豆腐の白和え もずくのお味噌汁 蒸しご飯 果物(オレンジ)	じゃが芋 ごま(乳) 麩(小麦粉) 米、醤油	豚肉 ツナ(魚)豆腐、味噌(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ひじき、人参、ほうれん草 もずく、玉ねぎ、万能ねぎ	かぼちゃケーキ 小麦・大豆・乳・卵
3月26日(土)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 チキンナゲット コーンスープ 白米	じゃが芋 片栗粉 米、粟	豚肉 鶏肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、カットトマト コーン、玉ねぎ、パセリ	さつま芋蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
3月27日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉(乳) 米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース	ホットケーキ&ゼリー 小麦・大豆・乳・卵
3月28日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め マグロメンチカツ ちくわのお吸い物 白米	さつま芋、じゃが芋 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) マグロ(乳・卵・魚) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、玉ねぎ、万能ネギ	ココアパウンド 小麦・大豆・乳・卵
3月29日(火)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう わかめと卵スープ 白米	春雨、白ごま 片栗粉 片栗粉 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ わかめ、玉ねぎ、えのき、ニラ	ちんすこう 小麦・大豆
3月30日(水)	カラフルもずく煮 鶏のから揚げ 大根のお味噌汁 白米	片栗粉 片栗粉 米	鶏ミンチ 鶏肉(卵) 油揚げ、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 大根、えのき、万能ねぎ	レモンケーキ 小麦・大豆・乳・卵
3月31日(木)	高野豆腐の酢豚 餃子 中華スープ 白米 果物	片栗粉 小麦粉 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉 卵、カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (キャベツ・ニラ) わかめ、白菜、人参	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵

※天候または仕入れ事情により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給食供出目標量	500	18	15~18	200	1.7
平均給食米量	532	19	18	200	1.6