

# 3月給食だより

日曜日	曜日	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後)
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1	水	<b>【おたんじょうびがひ】</b> まぐろの刺し身 はなな あかみそ・しろみそ たまご おたんじょうびがひ おたんじょうびがひ おたんじょうびがひ	ぶろccoli・きゅうり・にんじん はくさい・こまつな ほういんかん	あぶら おりーごめ・さとう こめ	す・しょうゆ だし ベーキングパウダー しょうゆ・とりがらすーぶ	ぶどうかん ぎゅうにゅう	かんてん・ぶどうじゅーす さとう・はくどうかん ぎゅうにゅう
2	木	はるまき はくさいのおひたし ぶろccoli ぎゅうにゅう	ぶろccoli・にんじん・きゅうり・にんじん・こめ はるまき はくさい・こまつな・にんじん・もやし ほういんかん	あぶら しょうゆ・さけ しお	しょうゆ・だし しょうゆ・さけ しょうゆ・みりん・だし	はななよーくど しょうゆ・とりがらすーぶ	よーくど・はなな さとう
3	金	とりにくのからあげ こまつなとちゅうのこまめ わかめごはん はななのすましじ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	とりにく ちゅう こまつな・にんじん・こめ わかめごはんのち だいこん	しょうゆ しょうゆ まよねーす・しろこ こめ はなな さくらざりー さくらざりー	しょうゆ・さけ しお だし・しょうゆ・しお	ぶろccoliのふんわりくさー ぎゅうにゅう	しょうゆ・さけ しお ぶろccoli・ベーキングパウダー・さとう あぶら・とうろ ぎゅうにゅう
4	土	はくさい こまつなとちゅうのこまめ ごはん ちゅうかすーぶ ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli・ちゅうかすーぶ こまつな・もやし・にんじん たまねぎ・ちんげんさい はなな	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	やきおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あぶら しょうゆ・みりん ぎゅうにゅう
6	月	あじのなんばんづけ ちくわん やさいのなつとうあえ ごはん すましじ ぶろccoli ぶろccoli	しょうゆ とりにく なつとう とうろ わかめ ほういんかん	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・さけ・しょうゆ・とりがらすーぶ こまつな・あぶら しょうゆ・さけ しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・だし	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・ちんげんさい・しお・ういん だし・しょうゆ・さけ・みりん しょうゆ・だし ぎゅうにゅう
7	火	とりにくのほーん すましじ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	とりにく ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・さけ・しょうゆ・とりがらすーぶ こまつな・あぶら しょうゆ・さけ しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・さけ	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	こまつな・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
8	水	きつねうどん ちくわん ぶろccoli ぶろccoli	あぶら ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	うどん・さとう こまつな・あぶら さとう・おりーごめ はなな	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・さけ す・しお・しょうゆ	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・とりびやく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こめ・しお ぎゅうにゅう
9	木	ころも こまつなとちゅうのこまめ きゅうとちゅう すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	かつおぶし ういん こまつな・はくさい・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ たまねぎ・ほうれんそう ほういんかん	ぶろccoli・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	ちゅうかすーぶ しょうゆ・みりん・だし こまつな・あぶら しょうゆ・さけ	つなさんど ぎゅうにゅう	しょうゆ・あぶら・さとう しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ
10	金	しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・さけ・しょうゆ・とりがらすーぶ こまつな・あぶら しょうゆ・さけ しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・さけ	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
11	土	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
13	月	あじのなんばんづけ ちくわん ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	あじ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	たまねぎ・りーん ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・す・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	あぶらおにぎり ぎゅうにゅう	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう
14	火	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
15	水	やまがたいち ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	うどん・さとう こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・だし しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・さけ さけ・しお ぎゅうにゅう
16	木	ぶろccoli まからに ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	だし・しょうゆ・みりん・さけ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ろろばんらうとーすと ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
17	金	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	つなまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・つなまおにぎり まよねーす
18	土	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
20	月	まーま まからに ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	まーま まからに ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・しょうゆ・みりん こまつな・あぶら しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	りんごかん ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
22	水	さけ こまつなとちゅうのこまめ れんごん すましじ ぶろccoli ぶろccoli	さけ こまつな・ちゅうのこまめ れんごん・にんじん・きゅうり わかめ ほういんかん	さとう しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	すいーと ぎゅうにゅう	さつまいも・きゅうり ぶろccoli ぶろccoli
23	木	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	うどん さつまいも	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ
24	金	まーま はるまき すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	まーま はるまき すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
25	土	やきそば きゅうりとちゅうのゆかりあえ みそ ぶろccoli ぶろccoli	やきそば きゅうり・もやし・にんじん きゅうり ほういんかん はなな	やきそば きゅうり ほういんかん はなな	やきそば きゅうり ほういんかん はなな	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・きゅうり ぶろccoli ぶろccoli
27	月	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお・みりん・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
28	火	とりにく ぶろccoli なつとう ごはん すましじ ぶろccoli ぶろccoli	とりにく ぶろccoli なつとう ごはん すましじ ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しお だし・しょうゆ・みりん・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぶろccoli ぶろccoli
29	水	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ しょうゆ・さけ	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
30	木	まーま はるまき すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	まーま はるまき すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう
31	金	まーま はるまき すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	まーま はるまき すーぶ ぶろccoli ぶろccoli	こまつな・あぶら・さとう ぶろccoli こまつな・あぶら しょうゆ さとう	しょうゆ・さけ・しょうゆ ぶろccoli ぶろccoli ぶろccoli	ぶろccoliおにぎり ぎゅうにゅう	ぶろccoli・あぶら・さとう・でんぷん すましじ・あぶら あぶら こまつな・あぶら しょうゆ さとう

栄養価の平均 エネルギー(1食) 589kcal たんぱく質(たん) 21.2g 脂質(脂) 18.2g カルシウム(Ca) 236mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。