



3月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	ちらしずし	たまご	にんじん れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ	こめ むぎ	くひな祭り の献立です。 桃の節句では、ちらし寿司やお吸い物、ひなあられなどのお祝い膳をいただきます。 「ひなあられ」は、桃や白、緑などの色がついたお菓子です。 米を蒸してから炒ってつくられます。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ひなまつり給食		
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
		なのはなのあえもの		なのはな ブロッコリー	ごまあぶら ごま	
		すましじる	えびボール (えび、たまご、ぎゅうにゅう) かつおぶし	にんじん ほうれんそう みずな	ふ	
		ひなあられ	たまご えび のり	りんご	もちごめ こめ さとう	
2	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ こくとう	3月の献立表の中から旬の食材を探してみよう! さわら きゃべつ じゃがいも たまねぎ なのはな はちみつ かぶ たけのこ ブロッコリー カリフラワー みずな セロリ なら パセリ いやかん グリンピース ぼくたち、春が旬の食材です!  栄養満点 おいしいよ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンマーマレード	とりにく		マーマレードジャム	
		ちりこんかん	ぶたにく だいす パルメザンチーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが グリンピース	マカロニ	
		はるやさいのスープ	ベーコン	キャベツ かぶ にんじん たまねぎ えのき	じゃがいも	
5	月	むぎごはん			こめ むぎ	ぼくたち、春が旬の食材です!  栄養満点 おいしいよ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		さといものにももの	とりにく	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	さといも	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	はくさい ねぎ しめじ こまつな		
6	火	むぎごはん			こめ むぎ	3月6日 <応援メニュー> 縁起のいい食べものがいっぱい献立です。 とんかつ：勝つ れんこん：明るいい見通し ウィンナー：winner いやかん：いい予感♪ 
		ジョア (りんご)	ジョア (ぎゅうにゅう)	りんご		
		とんカツ	たまご ぶたにく		パンこ あげあぶら	
		れんこんサラダ		れんこん にんじん ごぼう レタス	ごま マヨネーズ (たまご) オニオンドレッシング	
		ウィンナーカレー	ウィンナー	たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご ブロッコリー	じゃがいも はちみつ ルウ (ぎゅうにゅう、りんご)	
		いやかんゼリー	かんてん	いやかん	シロップ	
7	水	まるパン	スキムミルク		こむぎこ	
		ハバ-グデミグラヌ-ス	とりにく たまご ぎゅうにゅうせいふん	たまねぎ	パンこ テミグラスソース	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おんやさい		ブロッコリー にんじん	じゃがいも バター	
		トマトスープ	ラビオリ	トマト にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース	オリーブオイル	
8	木	むぎごはん			こめ むぎ	大豆は、たんぱく質が豊富で、「畑の肉」といわれています。 給食で人気の大豆ほりほりは、乾燥大豆を一晩水に漬けて、しっかり水気を切り、歯ごたえよく揚げてつくっていますよ。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はっほうさい	ぶたにく えび いか うずらのたまご	はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが たけのこ	かたくりこ	
		だいすポリポリ	だいす あおのり		かたくりこ あげあぶら	
		はるさめスープ	なると わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ	はるさめ ごまあぶら	
9	金	フルーツパン	スキムミルク	パイン	こむぎこ	祝 <卒業お祝い給食> 中学生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 給食で人気のメニューを献立に取り入れました。今日は、給食の思い出もふり返りながら食べてください。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ホキのさっくりやき	ホキ		コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	
		たくあんのいためもの		キャベツ こまつな だいこんのたくあん (ごま)	ごまあぶら	
		にこみうどん	とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん	
12	月	シーフードピラフ	えび いか	しょうが にんじん たまねぎ コーン	こめ むぎ バター	みなさんのことを応援しています! 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのレモンに	とりにく	レモン	さとう かたくりこ あげあぶら	
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ えだまめ		
		ふわふわスープ	たまご ベーコン パルメザンチーズ	ほうれんそう にんじん えのき たまねぎ パセリ	パンこ	
		おいわいクレープ	たまご ぎゅうにゅう	もも いちご	こむぎこ ゼラチン	

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
13	火	むぎごはん			こめ むぎ	正しく箸を持っていますか？ 上の箸は、正しい鉛筆の持ち方と同じです。親指・人さし指・中指の3本で、持ちます。下の箸は、親指の付け根にしっかりととはさみましょう。 上の箸だけ動かします。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	さかなのすりみ とりにく たまご えび・かにエキス	たまねぎ	さとう こむぎこ		
		すぶた	ぶたにく	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ししいたけ	じゃがいも かたくりこ あげあぶら		
		なめこのみそしる	とうふ にぼし みそ	なめこ にんじん ねぎ こまつな			
14	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ	3月14日「ホワイトデー」 2月のバレンタインデーは欧米でも定着している行事ですが、ホワイトデーの習慣があるのは日本だけのようです。 「贈り物にお返し」をするという日本独特の風習がもたなくなって始められたといわれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのマリナラソース	いか	しょうが	かたくりこ あげあぶら マリナラソース(トマト、セロリ)		
		ツナサラダ 	ツナ	みずな レタス きゅうり コーン	わふうドレッシング		
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	なまクリーム じゃがいも ポターージュのもと(ぎゅうにゅう)		
15	木	わかめごはん	わかめ	卒業お祝い給食		こめ むぎ	祝く卒業お祝い給食 小学生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校でも給食を残さず食べ、元気に過ごしてください！ 
		ジョア(いちご)	ジョア(ぎゅうにゅう)	いちご			
		あじのしおやき	あじ				
		こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ たまご とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ	さとう		
		わかたけしる	とうふ かつおぶし	たけのこ こまつな ねぎ にんじん			
		すだちのゼリー		すだち	みずあめ		
16	金	バターロールパン	たまご スキムミルク			こむぎこ	手づくりのミートグラタンです。 豚ひき肉とたまねぎをじっくり炒め、トマトとにんにくで煮込み、チーズをかけてこんがり焼きました。グラタンの中には、ファルファッレというリボン型のマカロニも入っていますよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミートグラタン	ぶたにく チーズ	トマト なす たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも マカロニ		
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	ほうれんそう キャベツ エリンギ	あぶら		
		かぶのスープ		かぶ にんじん こまつな			
19	月	むぎごはん			こめ むぎ	朝ごはん ~できることから始めよう~ ①「食べる習慣」をつけよう 手の込んだメニューでなくても何か食べることから始めましょう。 ②慣れてきたら栄養バランスについて考えよう 「赤・黄・緑」の3色の食材をそろえるとバランスアップ! ③毎日決まった時間に食べよう 同じ時間に食べることで、おなかが空くリズムができます。 	
		ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	たまご 		さとう		
		にくじゃが	ぶたにく 	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	じゃがいも		
		こんさいのみそしる	にぼし みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
20	火	キムチチャーハン	ぶたにく	はくさいキムチ(ごま、りんご) ねぎ	こめ むぎ	③毎日決まった時間に食べよう 同じ時間に食べることで、おなかが空くリズムができます。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきぎょうざ	たまご ぎゅうにゅうせいふん ぶたにく とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ	こむぎこ		
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ナムルのたれ(ごま)		
		にらたまスープ	たまご とうふ	にら にんじん こまつな	かたくりこ		
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	1年間をふりかえろう みなさんはこの1年間、授業や給食の時間などを通して、食生活や健康、マナーについていろいろなことを学んできました。学んだことをふりかえり、食生活や健康に気を配って、マナーを守って食べることを心がけましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キーマカレー	ぶたにく	しょうが トマト たまねぎ にんじん セロリ	ルウ(ぎゅうにゅう、りんご)		
		やさしいコロッケ	たまご ぎゅうにゅう	とうもろこし にんじん	じゃがいも パンこ こむぎこ あげあぶら		
		ポパイスープ		ほうれんそう にんじん えのき			

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

3月の給食目標



1年間の給食や、 食生活をふりかえろう！

給食センター 調理員 募集

給食センターでは、子どもたちに給食をつくる調理員を募集しています。
給食に興味のある方、いっしょに給食センターで働いてみませんか？

詳細は、給食センターまでお問い合わせください。

都留市小中学校給食会 0554-43-1165

