

3月 献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

	月	火	水	木	金
	1 リクエスト給食①	2 リクエスト給食②	3	4	5 リクエスト給食③
	わかめご飯 牛乳 唐揚げ 白和え みそ汁（なめこ）	揚げパン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ コンソメスープ（白菜）	ほたての炊き込みご飯 牛乳 いわしの梅煮 いんげんのごま和え すまし汁（わかめ、豆腐）	ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしくれ煮 たたきごぼう みそ汁（豆麴）	塩ラーメン 牛乳 ごま団子
体温や働く力	ご飯、ごま	揚げパン、じゃがいも	ご飯、ごま	ご飯、豆麴、ごま	ラーメン、白玉もち、ごま
からだを作る	豆腐、鶏肉、牛乳	鶏肉、ハム、きな粉、牛乳	いわし、わかめ、豆腐、ほたて、油揚げ、牛乳	わかめ、豚肉、牛乳	豚肉、つと巻き、牛乳
調子を整える	大根、ほうれん草、なめこ、にんじん	きゅうり、白菜、玉ねぎ、にんじん	さやいんげん、長ねぎ、ごぼう、にんじん、梅干し、コーン	えのき茸、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、しらたき、にんじん	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ
	8	9 <small>西勇足の加藤寛治さん・剛司さんが無償提供してくださいました。</small>	10 元気くんの日	11	12
	ご飯 牛乳 中華風うらビオリ 中華炒め わかめスープ	クリームパン（1人2個） 牛乳 黒毛和生ハンバーグ コルスローサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 元気くんのカリカリ炒め かき玉汁	ポークカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	スバグティカルボナーラ 牛乳 玉ねぎとえびのサラダ
体温や働く力	ご飯、ごま	クリームパン、じゃがいも	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	スバグティ
からだを作る	豚肉、鶏肉、わかめ、えび、牛乳	牛肉、鶏卵、ウインナー、ハム、牛乳	さば、鶏卵、しらす干し、大豆、豆腐、牛乳	豚肉、牛乳	ベーコン、えび、牛乳
調子を整える	チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、もやし、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン	にんじん、三つ葉、しいたけ	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、ナタデココ、マンゴー	きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん
	15	16	17	18	19
	麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 中華スープ	黒糖パン 牛乳 チキンのガーリックソテー マカロニサラダ イタリアンスープ	ご飯 牛乳 アンフライ キャベツの塩昆布和え すまし汁（豆麴、つと）	ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（大根）	カレーうどん 牛乳 餅いなり
体温や働く力	ご飯、はるさめ、ごま	黒糖パン、マカロニ	ご飯、豆麴、ごま	ご飯、ごま	うどん、もち
からだを作る	豚肉、豆腐、牛乳	ベーコン、ハム、鶏肉、牛乳	アジ、つと巻き、昆布、牛乳	豆腐、わかめ、ちくわ、牛乳	鶏肉、油揚げ、つと巻き、牛乳
調子を整える	チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、しいたけ	きゅうり、ほうれん草、にんじん、トマト	キャベツ、にんじん、長ねぎ	きゅうり、にんじん、長ねぎ、大根、しいたけ、チンゲン菜、パプリカ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ
	22 中央小児童考案献立	23	24	☆☆リクエスト給食を実施します☆☆ 毎年、3月に卒業する中学校3年生を対象に、アンケートでもう一度食べたい給食を調査し、リクエスト給食を実施しています。義務教育9年間で慣れ親しんできた学校給食に、きつとそれぞれ楽しい思い出があるのではないのでしょうか。 ちなみに今年度は、1日（月）、2日（火）、5日（金）の3日間で実施します。今年度も、人気メニューが勢を占めています。アンケートに協力してくれた中学校3年生の皆さん、食べたかった献立は登場していただけますか？日数の関係上、全ての希望をかなえることはできませんが、またひとつ、思い出が増えることを願っています。中学校3年生以外の学年の皆さんも、好きな人が多い献立ではないかと思しますので、みんなで美味しく楽しく食べてください。 今年度のリクエスト給食アンケートの結果を、下	
	ませご飯 牛乳 トンカツ ブロッコリーのおかか和え お吸い物	チョコチップパン 牛乳 ほうれん草のオムレツ ハムのマリネサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）	ご飯 牛乳 ほっけフライ 海藻サラダ みそ汁（油揚げ）		
体温や働く力	ご飯、ごま	チョコチップパン	ご飯		
からだを作る	豚肉、ひじき、小桜えび、かつお節、昆布、牛乳	鶏卵、ハム、牛乳	ほっけ、ひじき、昆布、荳わかめ、油揚げ、牛乳		
調子を整える	キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、竹の子、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	きゅうり、ぶなしめじ、玉ねぎ、レタス、にんじん、ほうれん草	キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんじん		

	No.1 わかめご飯	No.1 揚げパン	No.1 塩ラーメン	No.1 かき玉汁	No.1 唐揚げ	No.1 ポテトサラダ	No.1 マンゴーミルクデザート
体温や働く力	No.2 カレーライス	No.2 クリームパン	No.2 みそラーメン、しょうゆラーメン	No.2 みそ汁（なめこ）	No.2 照り焼きチキン	No.2 白和え	No.2 ごま団子
からだを作る	No.3 ゆかりご飯、ご飯	No.3 チョコチップパン	No.3 カルボナーラ	No.3 わかめスープ	No.3 さばのみそ煮	No.3 コルスローサラダ	No.3 コーヒー牛乳

《ご飯部門》 《パン部門》 《麺部門》 《汁物部門》 《主菜部門》 《副菜部門》 《デザート部門》