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承願います。）

3月のメニュー紹介!!

３月で中学校を卒業される３年生を対象に、もう一度食べたい給食のメニューをアンケートしました。アンケート結果を献立表の下の部分に記載していますのでご覧下さい。リクエスト給食の日程は、１日（金）、７日（木）、12日（火）、13日（水）の4日間になります。皆さんが食べたいメニューが沢山出されていたら嬉しいです。

また、20日は元気くんの日になっています。今月の元気くんメニューは卯の花炒りが出ます。卯の花とはおからのことです。おからは、豆腐の絞りかすで、捨てられてしまう食品ですが、大豆の皮や胚芽に微量の成分が含まれているので、栄養面に優れています。おからの白色が卯の花の白色のようなので、このように呼ばれるようになりました。お楽しみに！

1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気にできるように、エネルギーや栄養素を考えられて作られています。毎日、給食を残さずに食べましたか？また、給食当番の仕事はきちんとできましたか？1年間の自分自身の給食をふりかえってみましょう！

	月	火	水	木	金
					1 リクエスト給食 ①
					味噌ラーメン 牛乳 ごま団子
体温や働く力					ラーメン、油、砂糖、白玉、黒ごま
からだを作る					牛乳、豚肉、わかめ、味噌
調子を整える					人参、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、コーン、生姜、にんにく
	4	5	6	7 リクエスト給食 ②	8
	ご飯 牛乳 回鍋肉（ほいこーろー） 焼き餃子(1人2個) わかめスープ	黒糖パン 牛乳 南瓜コロッケ 野菜サラダ 白菜のコンソメスープ	ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 白和え 味噌汁(えのき)	チキンカレー 牛乳 みかんゼリー	五目うどん 牛乳 きなこポテト
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、ごま、小麦粉、でん粉	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖、ごま、でん粉	ご飯、砂糖、はと麦、じゃがいも、小麦粉、でん粉	うどん、油、砂糖、じゃがいも
からだを作る	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、味噌	牛乳、卵	牛乳、いわし、豆腐、味噌	牛乳、鶏肉、チーズ	牛乳、鶏肉、油揚げ、きなこ
調子を整える	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、にら	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、人参、玉ねぎ、白菜、南瓜、トマト	大根、ほうれん草、人参、えのき	玉ねぎ、人参、みかん、トマト、にんにく	玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、椎茸
	11	12 リクエスト給食 ③	13 リクエスト給食 ④	14	15
	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ 味噌汁(白菜)	クロワッサン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ コーンポタージュ	わかめご飯 牛乳 さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（なめこ）	麻婆丼 牛乳 三色ナムル	焼きそば 牛乳 ほうれん草とえのきのスープ
体温や働く力	ご飯、砂糖、でん粉、パン粉、ごま	パン、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	ご飯、砂糖、ごま、小麦粉	ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉	中華麺、油
からだを作る	牛乳、豆腐、鶏肉、味噌	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、卵	牛乳、さば、小桜えび、かつお節、味噌、わかめ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、いか、えび、小桜えび
調子を整える	小松菜、もやし、人参、白菜、玉ねぎ、レモン果汁	きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ	大根、ブロッコリー、人参、なめこ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、生姜、にんにく	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、えのき
	18	19	20 元気くんの日	21	22
	かわりビビンバ丼 牛乳 大根サラダ ワンタンスープ	コッペパン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ハヤシシチュー	ご飯 牛乳 さんまのカレー煮 卯の花炒り 味噌汁(小松菜)		ごぼうスパゲティ 牛乳 キャベツスープ
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、ワンタン	パン、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	ご飯、油、砂糖		スパゲティ、油、砂糖
からだを作る	牛乳、牛肉、豚肉、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、牛肉、卵	牛乳、さんま、ひじき、おから、味噌		牛乳、ベーコン
調子を整える	きゅうり、ほうれん草、大根、もやし、長ねぎ、人参、切り干し大根	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース、コーン、トマト	ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、椎茸、こんにゃく、玉ねぎ		キャベツ、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ

結果発表

ご飯部門	
1位	わかめご飯
2位	ゆかりご飯
3位	カレーライス

パン部門	
1位	クロワッサン
	クリームパン
3位	チョコチップパン

麺部門	
1位	味噌ラーメン
2位	塩ラーメン
3位	醤油ラーメン

（　　）は選ばれたメニューです。

主菜部門	
1位	さばの味噌煮
2位	から揚げ
3位	照り焼きチキン

副菜部門	
1位	ポテトサラダ
2位	ラーメンサラダ
3位	ブロッコリーのおかか和え

汁物部門	
1位	コーンポタージュ
2位	わかめスープ
3位	味噌汁（なめこ）

デザート・その他部門	
1位	みかんゼリー
2位	ごま団子
3位	マンゴーミルクデザート