

3月献立表

令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)		
	たんぱく質が多い	むき質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い	
1 水	厚揚げと豚肉のスタミナ炒め 茎わかめのサラダ ヨーグルト	豚肉・厚揚げ・みそ	にら・にんじん にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜・たけのこ きゅうり	米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油	
2 木	竹輪のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 野菜のスープ	竹輪・花かつお・生クリーム・チーズ ハム・大豆	にんじん ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	
3 金	ひな祭り献立 しゅうまい 豆腐のみそ汁・ひな祭りデザート	鮭フレーク・いり卵 しゅうまい 豆腐・油揚げ・みそ	にんじん	枝豆・柚酢 しめじ	米・砂糖 いちごクレープ	ごま油	
6 月	じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ	鶏肉・ベーコン ツナ	にんじん・いんげん にんじん	玉ねぎ ささがきごぼう・きゅうり・コーン	米・じゃが芋	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	
7 火	鯖のゆずみそ焼き 白菜のごまあえ 南瓜のみそ汁	鯖・みそ 厚揚げ・みそ	にんじん・ほうれん草 南瓜・ねぎ	柚酢 白菜 しめじ・玉ねぎ	米・砂糖 砂糖	ごま	
8 水	野菜サラダ	牛肉 ツナ	にんじん にんじん・ねぎ	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋	油 ドレッシング	
9 木	豚肉とチンゲン菜の炒め物 小松菜のサラダ ふりかけ	豚肉・竹輪・炒り卵 ツナ ふりかけ	にんじん・チンゲン菜 にんじん・小松菜	生姜・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・砂糖・春雨 砂糖	油 オリーブ油	
10 金	鶏のから揚げ 卒業お祝い献立 わかめサラダ ポトフ・お祝いデザート	鶏肉 ウインナー	にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	米粉パン・でん粉 砂糖 ジュース・じゃが芋・紅白ゼリー	油 ごま油	
11 土	卒業式 卒業おめでとう！食べることは生きること、これからも、一食一食を大事にしてください。						
13 月	ポークチャップ じゃこピーサラダ	豚肉 かちり	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖 砂糖 ピーナツ粉・油	
14 火	わかめごはん	鶏肉と大根の中華煮 みそドレッシングあえ	鶏肉 花かつお・みそ	わかめご飯の素 にんじん	大根・れん根・干し椎茸・枝豆 きゅうり・キャベツ	米 砂糖 砂糖 ごま・油	
16 木	旨塩キャベツ 白玉ポンチ	豚肉・竹す	刻みのり 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・白菜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・にんにく みかん(缶)、黄桃(缶)	米・砂糖・でん粉 サイダー・白玉もち	油 ごま油・ごま
17 金	豆腐ハンバーグ ひじきのごまマヨあえ 野菜たっぷりスープ	豚肉・牛肉・豆腐 ツナ 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ・コーン	黒糖パン・砂糖・米粉パン粉 じゃが芋・ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ・ごま
20 月	肉じゃが わかめ中華サラダ ゆずゼリー	牛肉 ハム	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖 ゆずゼリー	油 ごま油
22 水	ピリ辛肉豆腐 ごまマヨあえ 清見オレンジ	牛肉・豆腐 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・椎茸・白菜 きゅうり 清見オレンジ	米・こんにゃく・砂糖 ごま・ノンエッグマヨネーズ	油
23 木	ナムル 春雨スープ	焼き豚 鶏肉つみれ	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん チンゲン菜	たけのこ・干し椎茸・コーン・玉ねぎ・枝豆 もやし・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	米 砂糖 春雨	油 ごま・ごま油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	797Kca l
たんぱく質	31.5g
脂質	25.6g
カルシウム	339mg
鉄	3.4mg
食物繊維	6.5g
食塩	2.8g



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白酒



ひなあられ