

令和6年度 3月の献立表

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
3日 (月)	春色ちらし寿司		あぶらあげ こうやどうふ たまご	ななぶづきまい さとう しろごま あぶら	れんこん ピーツ かんびょう にんじん なばな	よねずしお みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ あごだし まっちゃん	649 kcal 22.0 g 1.7 g	●上巳の節句/ひな祭り 五節句の1つ。女の子の健やかな成長を願う節句です。ひし餅の三色には、それぞれ意味があります。 桃: 魔除け、先祖を尊ぶ 白: 子孫繁栄、健康、厄除け 緑: 魔除け、健康 下から「緑・白・桃」「白・緑・桃色」です。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表したものとされています。
	野菜の土佐和え		かつおぶし		キャベツ みずな にんじん もやし			
	若竹汁		どうふ、わかめ		たけのこ(みず)に)	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし		
	三色ゼリー		アガー きゅうにゅう なまクリーム	てんさいどう	いちご レモンかじゅう			
4日 (火)	レタスチャーハン		たまご とりにく	ななぶづきまい あぶら はつがげんまい ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん レタス	しょうゆ こしょう さけ しお オイスターソース ラー油 す	590 kcal 24.7 g 2.1 g	●6年生が考えた献立(3/5) 家庭科の授業で考えた中から選ばれました! 旬 春キャベツ 時期: 3~5月 旬 のり(4日: ぱらのり、5日: 板のり) 時期: 11~4月
	ぱらのりサラダ		きざみのり		キャベツ だいこん こまつな だいずもやし にんにく			
	ワントンスープ		ぶたにく	ワントンのかわ ごまあぶら	ほしいたけ ほうさい にんじん ながねぎ	だし: とりから とんこつ		
5日 (水)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		しお こしょう さけ しょうゆ みりん	626 kcal 27.0 g 1.8 g	旬 たかはし農園 高橋さんの肉厚しいたけ 旬 奈良山園 野崎さんのピーツ(無農薬) ●世界の料理「韓国」
	鶏の塩唐揚げ		とりにく	でんぶん あぶら	にんにく しょうが			
	白菜とえのきの磯香和え なめこと豆腐のみそ汁		きざみのり どうふ、あかみそ しろみそ		はくさい こまつな えのきたけ にんじん なめこ ながねぎ	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし		
6日 (木)	ピビンバ		ぶたひきにく あかみそ	ななぶづきまい しろごま ごまあぶら さとう あぶら	しょうが にんにく しいたけ ながねぎ だいずもやし ほうれんそう ぜんまい(ゆで) だいこん にんじん	トウバンジャン さけす しょうゆ みりん ラー油 いちみつどうがらし こしょう こしょう コチジャン しお	592 kcal 25.0 g 2.1 g	旬 たんかん 【ぼんかん×ネーブルオレンジ】 産地: 沖縄県または鹿児島県 時期: 3~4月 旬 セロリ 時期: 3~5月
	コッチョリサラダ			ごまあぶら さとう				
	卵スープ		どうふ、たまご わかめ	でんぶん ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ	だし: とりから		
7日 (金)	ピザトースト		ベーコン ピザチーズ	しょうパン オリーブオイル	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ ピーマ	ローリエ オレガノ しお こしょう しろワイン しょうゆ	589 kcal 26.2 g 3.0 g	旬 セロリ 時期: 3~5月
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳					
	ミルクポトフ		ベーコン ぶたにく ウインナー きゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ			
	たんかん				たんかん	だし: とりから		
10日 (月)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		しょうゆ みりん す	588 kcal 24.7 g 1.7 g	●3月10日 東京平和の日 第二次世界大戦中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、たくさんの尊い命を失いました。戦争と平和について考える大切な日です。
	すき焼き風煮 キャベツとわかめの ごま酢和え		ぶたにく やきどうふ わかめ	あぶら さとう くるまふ あぶら しろごま さとう	しらたき ながねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり もやし にんじん	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし		
11日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお	616 kcal 26.5 g 1.8 g	●3月11日 東日本大震災から学ぶ 震災から14年、その記憶の無い子どもたちに、私たち大人が伝えるべきことは何でしょうか。過去に学び、これからすべきことは何か、私たちは考え続けなければなりません。
	ポーポー焼き		さんまい わしずり身 たらすり身 どうふ、あかみ	あぶら さとう でんぶん	ながねぎ しょうが			
	いかにんじん		するめいか	さとう	にんじん	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし		
	こづゆ		はたて(みず)に) ちくわ どうふ、	さといも こちまふ	しらたき にんじん きくらげ こまつな ほしいたけ だいこん しょうが			
12日 (水)	五目ごはん		あぶらあげ とりにく	ななぶづきまい あぶら さとう	ごぼう にんじん ほしいたけ	さけ しょうゆ しお りんごす こしょう にかり みりん うすくちしょうゆ だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	585 kcal 22.0 g 1.9 g	旬 いちご 産地: 栃木・静岡 時期: 1~5月 毎月19日は食育の日 秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」と、特産のはたはた・とんぶりを紹介します。
	じゃがとゆで卵の 豆乳マヨネーズ和え		たまご どうにゅう	しんじゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん らっきょうづけ			
	手作り豆腐の新しいあんかけ		どうにゅう あおさのり	でんぶん				
13日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		さけ しょうゆ す しお みりん	632 kcal 23.7 g 2.0 g	旬 はるか 産地: 愛媛県 時期: 2~4月上旬
	はたはたの唐揚げ		はたはた	でんぶん あぶら		だし: とりから		
	とんぶりと水菜のおひたし きりたんぼ鍋		とりにく	ごまあぶら さとう きりたんぼ	キャベツ みずな もやし にんじん とんぶり しょうが しょうが ごぼう しらたき まいたけ ながねぎ せり			
14日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		さけ しお しょうゆ みりん コチジャン こしょう	634 kcal 31.8 g 2.2 g	●春のお彼岸(ひがん) 春の日を中心に、前後3日ずつ1週間が「春のお彼岸」で、この時期には「ぼたもち」を食べます。ぼたもちは、春に咲く「ぼたもちの花」にちなんで、その名前が付けました。秋のお彼岸に食べるのは「おはぎ」で、季節によって名前が変わるのですね。
	豚肉と白菜の味噌炒め		ぶたにく さけ はつちょうみそ なまあげ	あぶら さとう	しいたけ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ にら			
	中華コーンスープ		どうふ、たまご	でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ホールコーンクリームコーン	だし: とりから		
17日 (月)	新わかめのわかめうどん		とりにく あぶらあげ わかめ	うどん さとう	ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな	しお しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ からし だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	583 kcal 26.1 g 1.8 g	旬 わかめ、莖わかめ、めかぶ 産地: 宮城県 時期: 2~3月 魚屋さんやスーパーなどで「生わかめ」が売っています。さつとゆでて旬の味をぜひ楽しんでみてください。
	キャベツともやしの辛子和え ぼたもち		あずき	もちごめ はいくい さとう	キャベツ こまつな もやし			
18日 (火)	ポークカレーライス		ぶたにく	ななぶづきまい こむぎこ はつがげんまい あぶら バター	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん ホールトマト トマトピューレ	クミン しお しょうゆ ナツメグ あかワイン クローブ オレガノ オールスパイス ガラムマサラ パプリカ クミン ターメリック カルダモン カレー しょうゆ ちゅうのうソース しょうゆ す からし	715 kcal 23.6 g 2.0 g	旬 菜の花 時期: 1~3月
	ツナサラダ		ツナ	あぶら さとう	キャベツ みずな たまねぎ			
	紅白フルーツ白玉		どうふ	しらたまだんご(れいどう) しらたまこ さとう	ピーツ かんづめ(みかん、パイナップル、もも) レモンかじゅう	だし: とんこつ		
19日 (水)	お赤飯		ささげ	ななぶづきまい もちごめ くらごま		しお こしょう さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん	682 kcal 35.1 g 1.9 g	●基礎調味料等について 米: 新潟県産 時ひかり(七分づき) 発芽玄米: こしひかり 小麦粉: 国産小麦 油: 米油 砂糖: 三温糖 塩: 粗塩 醤油: 国産大豆(東京都製造) みそ: 国産大豆(長野県製造)
	鮭のあられ揚げ		さけ	こむぎこ あられ あぶら				
	お祝いすまし汁		どうふ、かまぼこ		たけのこ(みず)に) えのきたけ ゆず みつば	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし		
	菜の花のおひたし いちご		あぶらあげ	さとう	キャベツ なばな いちご			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。