

令和3年3月予定献立表

	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)		7(日)	
朝 食	ご飯 みそ汁 カジキの卵とじ しらす和え 韓国のおり ジョアマスカット		マーガリンロール	ご飯・のり	ご飯 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き・卵焼き・ソーセージ マンゴーゼリー 牛乳200ml	ロールパン	ご飯・のり佃煮	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ おかか和え 温泉卵 バナナ・牛乳200ml	黒糖ロール	ご飯・のり	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml			
			鶏のマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml			大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml		肉団子スープ ベーコンとキャベツの炒め物 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml						
昼 食	ご飯 冬瓜のスープ ポークケチャップ チーズポテト アスパラのサラダ		ご飯 味噌汁 あじフライ 卵と野菜のソテー わかめの和え物 プリン	ご飯 すまし汁 銀だらの西京焼き じゃがいもの炒め物 のり和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏のから揚げ ラタトゥイユ チキンサラダ	鮭 丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ ジョアブレーン	けんちん うどん 南瓜のいとご煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	親子丼 けんちん汁				
夕 食	かやくご飯 すまし汁 えびバーグ ごぼうサラダ ミックスフルーツ缶		豚 丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え いよかん	(ひなまつり) 五目寿司 すまし汁 鶏のから揚げ 厚揚げ煮・白煮のゆず和え ミニケーキ	ご飯 コンボータージュスープ チーズハンバーグ マッシュポテト 野菜サラダ 寒天みかん	青梗肉絲麺 ご飯 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ 杏仁豆腐	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル オレンジゼリー						
エネルギー(kcal)	2,277	2,277	2,258	2,312	2,632	2,632	2,267	2,326	2,292	2,293	2,295	2,349	2,188	2,365
たんぱく質(g)	89.1	89.1	91.4	87.7	104.8	104.7	84.8	80.8	90.5	87.0	98.1	94.4	91.8	98.0
脂 質(g)	64.3	64.3	68.7	61.2	84.9	84.9	82.1	74.6	72.1	68.0	72.2	64.7	49.7	56.0

	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)		14(日)		
朝 食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml		食パンロール ご飯・のり		ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 白桃缶 ジョアマスカット		ミルクパン ご飯・のり佃煮 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ・牛乳200ml		ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml		ホットケーキ ご飯・のり ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml		ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml		
			ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー サラダチキン バナナ・牛乳200ml												
昼 食	キーマカレー ジュリエンスープ 南瓜サラダ ヨーグルト		天津飯 ネギスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ミックスジュース		ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え		ご飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 大根の肉もみ ほうれん草のごまあえ		ご飯 コンソメスープ 鶏のたらこ焼き 豚ニラ炒め 野菜の中華和え ジョアブルーベリー		ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ 【手作りおやつ】スイートポテト		肉うどん ご飯・うどん汁 豚肉の生煮焼 れんこんの金平 アスパラごまにかまの和え物 ヨーグルト		
夕 食	きつねご飯 かきたま汁 かじきの野菜あん 里芋のマッシュ おひたし いよかん		ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ		えびチャーハン 牛肉のトマトスープ 中華風卵焼き ハムと野菜の和え物 カットパン		ご飯 コンソメスープ ポークソテー・オニオンソース マッシュポテト えびサラダ 寒天フルーツ		スパゲッティ 和風のきんぴら 和風のきんぴら オクラのスープ 豆腐の野菜あん トマトのサラダ カットマンゴー		ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃがサラダ いよかん		ご飯 じゃがコンソープ 鶏のトマト・グリーンソース 人参のソテー 豚しゃぶサラダ ミニケーキ【ホワイトデー】		
エネルギー(kcal)		2,385	2,385	2,283	2,361	2,172	2,172	2,306	2,365	2,188	2,197	2,346	2,397	2,361	2,452
たんぱく質(g)		88.3	88.3	83.3	79.7	91.4	91.4	89.4	85.4	100.0	93.2	87.4	84.3	92.2	91.3
脂 質(g)		69.6	69.6	69.9	66.3	55.1	55.1	76.1	68.6	57.0	55.2	67.9	62.6	74.2	73.3

	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)高校卒業式		19(金)		20(土)		21(日)														
朝 食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し ジョアマスカット		黒糖ロール ジュリエンスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml		ご飯・のり佃煮 ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き キャベツの煮びたし マンゴーゼリー 牛乳200ml		ご飯・のり こどもパン じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml		ご飯 みそ汁 えのき餅 からし和え 温泉卵 牛乳200ml		ご飯・のり佃煮 ホットドッグ ポトフのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml		ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳200ml														
	豚そぼろ丼 ビーフンスープ お好み焼き風卵焼き 青菜のナムル		ご飯 中華風スープ 家常豆腐 大学芋 大根の中華和え		やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース		キムチチャーハン 青菜のスープ たけのこ もよしの中華炒め りんごジュース		ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 コーンサラダ ジョアストロベリー		ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼きねぎポン酢 里芋のバターしょうゆ炒め 卵と野菜の和え物		スパゲッティ ご飯 カルボナーラ 鮭のムニエル コンソメスープ ポトフのツナマト焼き サラミサラダ ヨーグルト														
夕 食	きのごおごわ すまし汁 さばの塩焼き さつまいものしん煮 かにかまサラダ いよかん		シーフードカレー じゃが芋のベーコン炒め きのごさだ 寒天フルーツ		ツナピラフ カリフラワーのスープ えびマカロニグラタン チキンサラダ りんご		【高校卒業祝い】 ねぎとろ丼 豚汁 鶏肉のから揚げ 変わら豆腐 紅白饅頭		あんかけラーメン 中華丼 ラーメンスープ 甘辛ポテト ピリ辛きゅうり カットパン		ご飯 コーンスープ 鶏の豆板醤ソース 挽肉と豆腐の煮物 青菜のごまあえ ダイズゼリーぶどう		ご飯 すまし汁 豚肉のソテー・野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん														
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)		2,290 90.7 65.9		2,290 83.9 81.8		2,384 79.9 74.3		2,204 87.6 51.8		2,204 87.6 51.8		2,598 106.7 80.6		2,652 103.0 73.1		2,212 97.0 55.4		2,260 92.6 54.8		2,272 92.7 83.2		2,293 86.4 72.0		2,255 94.1 70.4		2,135 93.7 54.3

	22(月)		23(火)		24(水)小中卒業式		25(木)		26(金)		27(土)		28(日)		
朝 食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml		たまごロール	ごはん・のり 鶏のタルタル焼き	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 白桃缶 ジョアマスカット	食パンロール ごはん・のり佃煮		ごはん みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	ごはん みそ汁 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml		はちみつパン ごはん・のり		ごはん 卵スープ シューマイ 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml		
	鶏ももろき ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ピーチジュース		ごはん けんちん汁 ぶりの煮つけ 青菜のごま和え 寒天フルーツ		ごはん すまし汁 すき焼き煮 さつま芋のバター煮 青菜のたくあん和え	海鮮焼きそば ごはん 海鮮炒め		海鮮焼きそば 肉団子スープ ブロッコリーと卵のサラダ 杏仁豆腐	ごはん ジュリエンスープ 野菜とコーンのソテー ハムサラダ プリン		ごはん ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ みかんジュース125ml		かきたまうどん ごはん・うどん汁 カレーの煮つけ		
昼 食													じゃがいものきんぴら かまぼこと野菜の和え物 【誕生日ケーキ】 ショートケーキ		
夕 食	きんぴらご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 野菜の炊き合わせ わかめのサラダ りんご		ごはん にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	【小中卒業式祝い】 オムライス 野菜スープ ミックスフライ(えび・豚ヒレ) グリーンサラダ 紅白ゼリー		ごはん コンソメスープ ローストチキン ベイクドポテト 角切りサラダ カットパン		ごはん すまし汁 鶏のみそだれ がんもとの野菜の煮物 ほうれん草のおひたし いよかん		ごはん すまし汁 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイズゼリーモン		ごはん 中華風スープ 豚 酢 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイズゼリーモン		ごはん オクラのスープ 鶏肉のトマトソース 南瓜のグラッセ マカロニサラダ ミックスフルーツ	
	エネルギー(kcal)		2,331	2,331	2,150	2,257	2,570	2,570	2,193	2,319	2,386	2,386	2,374	2,428	2,374
たんぱく質(g)		93.8	93.8	91.2	98.4	97.1	97.1	85.9	87.4	96.0	96.0	78.3	74.6	91.3	98.5
脂 質(g)		68.6	68.6	66.6	60.0	82.3	82.3	74.4	68.8	75.6	75.6	84.9	77.4	62.2	47.5

	29(月)	30(火)	31(水)	お知らせ		★コラム★卒業おめでとう	
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ジョアマスカット	シュガーロール ご飯・のり きのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き・卵焼き・ソーセージ マンゴーゼリー 牛乳200ml	 ◎3月13日(土)手作りおやつは「スイートポテト」を提供します。		卒業生の皆様、保護者の皆様、卒業おめでとうございます！！	
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ かじきのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ 蒸しポテト ブロッコリーのサラダ みかんジュース	 ◎3月28日(日)★誕生日ケーキは「ショートケーキ」を提供します。		小学校1年生から高校3年生までの12年間で、身長は40～60cm、体重は30～40kgも大きくなります。体を作るには、運動や睡眠も大切ですが、食べるものもとても重要です。将来の健康にかかわってきます。 初めは偏食によって、同じものを食べるのができなかった子供たちが、いろいろな物を食べられるようになっていく奇跡をたくさん見てきました。 それは、周りの友達の影響だったり、楽しい行事の延長だったり、職員の影響だったり、きっかけは様々です。 献立その日までに、食べることが大好きな人になってほしいと心から祈っています。	
夕食	シシジュース すまし汁 チャンプル かぼちゃサラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 清美オレンジ	卵チャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル いちごプリン	◎3月の検査当番は「くるみ」ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		 3月平均 たんぱく質(g) 91.3 脂質(g) 69.7	
エネルギー(kcal)	2,249	2,249	2,202	2,212	2,212	2,305	2,334
たんぱく質(g)	87.2	87.2	82.8	91.2	91.2	91.3	90.1
脂質(g)	65.3	65.3	71.0	63.5	58.0	69.7	65.7