



3月 献立予定表



3月2日はひな祭り献立です！ひな祭りは3月3日ですが、給食ではパンの日で、ひな祭り献立のちらしずしが入れないため、1日早く実施します。ひな祭りは、別名「桃の節句」といい、女の子の健やかな成長と健康を願う、日本の伝統行事です。健康を願いながら、華やかなちらしずしを味わってください！

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)	
2 (月)	ちらしずし ★ひな祭り献立	しらす干し ちくわ 鶏卵	こめ さとう 米油	にんじん 干しいたけ グリンピース	酢 しお しょうゆ 削り節	693 27.5	
	牛乳	牛乳					
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	鶏肉 赤みそ	米油	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤		
	すまし汁	豆腐		えのきたけ ねぎ	しお 淡口しょうゆ 削り節		
3 (火)	ミルクパン ★長中 1年生が考えたメニュー！		ミルクパン			906 35.8	
	牛乳	牛乳					
	☆白菜のクリームグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米油 バター 小麦粉 マカロニ	白菜 玉ねぎ	しお こしょう		
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	米油	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	しお こしょう スープベースチキン		
4 (水)	豚丼	豚肉	こめ こんにゃく さとう	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節	797 32.3	
	牛乳	牛乳					
	キャベツのつつつ炒め	ベーコン	マロニー 米油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう		
	抹茶プリン	牛乳 脱脂粉乳	プリンのもと		抹茶		
5 (木)	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお こしょう カレー粉 クミン ターメリック カルダモン	840 26.2	
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	米油 さとう	キャベツ にんじん コーン	しお こしょう 酢		
6 (金)	ごはん 3年生給食なし		こめ			820 29.7	
	牛乳	牛乳					
	魚の南蛮漬け	はまち	小麦粉 でんぷん 米油 さとう		しょうゆ みりん 酢		
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお		
9 (月)	大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 ねぎ	煮干し	858 37.9	
	赤飯 ★卒業お祝い献立	小豆	こめ もち米 黒いりごま		しお		
	牛乳	牛乳					
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	米油 でんぷん	しょうが	しょうゆ		
	おひたし	かつおぶし		キャベツ ほうれん草	しょうゆ		
10 (火)	かきたま汁	鶏卵 豆腐 わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	880 32.9	
	小型コッペパン ★3年生のみかっケーキが つきます！		コッペパン				
	牛乳	牛乳					
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	スパゲティ オリーブ油 米油	玉ねぎ	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ		
11 (水)	野菜炒め		米油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	819 23.9	
	わかめごはん(麦入り)	わかめ	こめ 麦				
	牛乳 3年生給食なし	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ		
12 (木)	大根と九条ねぎのサラダ		白いりごま 白すりごま	大根 ねぎ にんじん	マヨネーズ しょうゆ しお こしょう	716 29.4	
	ごはん 3年生給食なし		こめ				
	牛乳	牛乳					
	魚のカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ 酒 カレー粉		
13 (金)	ひじきとツナソテー	ひじき ツナ	米油 さとう	にんじん コーン	しょうゆ しお こしょう	770 29.6	
	キャベツとわかめのみそ汁	わかめ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ	煮干し		
	卒業式 給食なし						
	玄米入りごはん		こめ 玄米				
16 (月)	牛乳	牛乳				841 32.6	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	米油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	酒 豆板醤 しょうゆ		
	もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごま油 さとう 白いりごま	もやし にんじん コーン	酢 淡口しょうゆ しお		
	小型コッペパン		こめ				
17 (火)	牛乳	牛乳				841 32.6	
	かしわのケチャップ煮	鶏肉	でんぷん 米粉 米油 さとう	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース		
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう		
	カップケーキ	牛乳	小麦粉 さとう 米油 バター 粉糖		ココア ベーキングパウダー		

給食の使用食材の産地を紹介します！
はまち：岩手 さば：京都

長岡京市産の食材



キャベツ



白菜



ねぎ



ほうれん草



小松菜



大根