3月こんだてひょう

2026．3　六日町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	**2** おさつチップス あおなとツナのサラダ ハヤシライス	**3** 桃の節句献立 さくらゼリー のりずあえ とりにくのパンこやき ごはん おはなのすましじる	**4** わふうマカロニサラダ メバルのてりやき ごはん あつあげのみそしる	**5** きりざい じゃがいものあげに ごはん うすくすじる	**6** はさんで食べよう フルーツクリームサンドのぐ チリドッグのぐ やさいとチキンのコンソメスープ せわれコッペパン
赤	ぶたにく,だいず,ツナ	とりにく,ツナ,のり,かつおぶし かまぼこ,とうふ,わかめ	めばる,だいず,かつおぶし あつあげ,みそ	ぶたひきにく,ちくわ なっとう,とうふ	ぶたひきにく,だいず,とりにく ホイップクリーム,ヨーグルト
黄	コシヒカリ,あぶら,じゃがいも	コシヒカリ,あぶら,パンこ さくらゼリー	コシヒカリ,ごまあぶら,マカロニ ノンエッグマヨネーズ	コシヒカリ,じゃがいも,あげあぶら あぶら,さとう,ごま,しらたき かたくりこ	コッペパン,あぶら デミグラスソース,さとう
緑	たまねぎ,にんじん,トマト キャベツ,おおさきな,コーン	こまつな,キャベツ,もやし にんじん,たけのこみずに えのきたけ	たまねぎ,キャベツ,しめじ にんじん,だいこん,こまつな	いんげん,のざわなづけ,たくあん にんじん,だいこん,ほししいたけ ねぎ	たまねぎ,にんじん,りんごかんづめ おうとうかんづめ,パインかんづめ キャベツ,もやし
エネルギー	695 kcal / - kcal	602 kcal / 749 kcal	615 kcal / 766 kcal	656 kcal / 808 kcal	602 kcal / 752 kcal
食塩	2.4 g / - g	1.9 g / 2.4 g	1.9 g / 2.4 g	2.3 g / 2.9 g	2.0 g / 3.0 g
献立	**9** 中学のみ：チーズ もやしとちくわのおかかあえ あつあげのにくみそあん ごはん マダイのつみれじる	**10** ★我が家のおすすめレシピ しおこんぶあえ ★とりチリ ごはん ちゅうかふうコーンスープ	**11** しらぬい（みかん） にんじゃサラダ しょうゆラーメンスープ ちゅうかめん	**12** ヨーグルト かいそうサラダ ポークカレー	**13** きりぼしだいこんのソースいため ほっけのしおやき ごはん とうふとわかめのみそしる
赤	あつあげ,ぶたひきにく,みそ ちくわ,かつおぶし,まだいつみれ 中学：チーズ	とりにく,しおこんぶ,ベーコン とうにゅう	ぶたにく,ツナ	ぶたにく,かいそうミックス ヨーグルト	ほっけ,ぶたにく,あおのり とうふ,あぶらあげ,みそ,わかめ
黄	コシヒカリ,あぶら,さとう かたくりこ,ごま	コシヒカリ,かたくりこ,じゃがいも あげあぶら,さとう,ごまあぶら	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,さとう	コシヒカリ,あぶら,じゃがいも カレールウ,ごま,さとう,ごまあぶら	コシヒカリ,あぶら
緑	ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん だいこん,はくさい,ごぼう	キャベツ,きゅうり,だいこん にんじん ,たまねぎ,たけのこみずに クリームコーン,コーン,ほししいたけ	にんじん,はくさい,たまねぎ メンマ,きくらげ,ねぎ,キャベツ しらぬい（みかん）	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト キャベツ,きゅうり	きりぼしだいこん,もやし,にんじん あおピーマン,あかピーマン きピーマン,だいこん,ねぎ
エネルギー	604 kcal / 747 kcal	658 kcal / 800 kcal	656 kcal / 718 kcal	690 kcal / 850 kcal	609 kcal / 745 kcal
食塩	1.9 g / 2.6 g	2.4 g / 2.8 g	2.6 g / 3 g	2.5 g / 3.1 g	1.9 g / 2.9 g
献立	**16** ぶたにくのてっこついため たまごやき ごはん じゃがいもとはくさいのみそしる	**17** しょうゆフレンチ さばのゴマみそケチャップ ごはん もずくスープ	**18** 小学卒業お祝い献立 中学：とうにゅうクリームだいふく 小学：おいわいクレープ はるいろサラダ もやしたっぷりどん	**19** あおなとコーンのおひたし とりにくのレモンソース ごはん けんちんじる	**20** 春分の日
赤	たまご,ぶたにく,ひじき ちりめんじゃこ,あぶらあげ だいず,みそ	さば,ハム,もずく,とうふ	ぶたひきにく,とりひくにく,ハム	とりにく,とうふ	
黄	コシヒカリ,あぶら,さとう ごま,じゃがいも	コシヒカリ,さとう,ごま,あぶら	コシヒカリ,あぶら,さとう かたくりこ,ごまあぶら	コシヒカリ,あげあぶら,さとう ごまあぶら,かたくりこ,さといも	
緑	ごぼう,にんじん,えだまめ たまねぎ,はくさい,ほししいたけ	もやし,きゃべつ,こまつな にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	もやし,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ,コーン,ほししいたけ きゃべつ,ブロッコリー	こまつな,にんじん,きゃべつ コーン,だいこん,なめこ,ねぎ レモンかじゅう	
エネルギー	651 kcal / 800 kcal	632 kcal / 806 kcal	662 kcal / 780 kcal	605 kcal / 763 kcal	
食塩	1.7 g / 2.1 g	2.2 g / 2.9 g	1.5 g / 1.7 g	1.8 g / 2.4 g	
献立	**23** まめカルサラダ ぼうぎょうざ ごはん おじゃがもちじる	**日付** 学校の給食の予定 食器のセットと献立名			
赤	だいず,ちりめんじゃこ とりにく,あぶらあげ	体をつくる食品			
黄	コシヒカリ,あぶら さとう,おじゃがもち	熱や力になる食品			
緑	キャベツ,きゅうり,にんじん だいこん,ほししいたけ,ねぎ	体の調子を整える食品			
エネルギー	634 kcal / - kcal	小学校のエネルギー / 中学校のエネルギー			
食塩	1.5 g / - g	小学校の食塩相当量 / 中学校の食塩相当量			

1年間ありがとうございました！

～ わが家 のおすすめレシピ ～
★印 がついたメニューは、「わが家のおすすめレシピ」で教えていただいたメニューです。
給食 では、少 しアレンジして出 します。お楽 しみに♪

＊ 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。牛乳は赤の食品です。

ひな祭りの色

女の子の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。

こちらから読んでね！