

## 3月

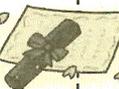
### ご卒業おめでとうございます

中学3年生の皆さんは、9年間食べた給食ともお別れです。これからも食べることを大切に元気に過ごしてください。

※都合により献立を変更することがあります。  
※牛乳は毎日つきます。  
◎学校配送  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ  
③マヨネーズ



この一年、みなさんが大きく成長できたのも、食べ物のおかげです。自分の成長を振り返り、感謝の気持ちで食べましょう。



1日(火)

きんぴらごぼう  
◎ヨーグルト  
ホッケのしおやき  
むぎごはん 可児のみそしる

2日(水)

ゆかりあえ  
◎いよかん  
あつやきたまご  
むぎごはん すきやき

3日(木)

かおりたくあんあえ  
◎ひしもち  
バックうどん  
きつねうどんのしる かぼちゃのてんぷら  
ひなまつり献立

4日(金)

◎キャベツのいそがえ  
◎(中)おいゆいケーキ  
◎(小)デコボン  
◎(中)ごましお  
とりにくのからあげ  
(小)むぎごはん (中)せきはん さわにわん  
中学校お祝い献立

7日(月)

◎かぼちゃサラダ  
◎みかんゼリー  
ごもくごはん ホキのあますあんかけ

8日(火)

小学校のみ  
◎ちゅうかサラダ  
はるまき  
むぎごはん はっぼうさい

9日(水)

◎なばなのごまあえ  
◎きよみオレンジ  
あつあげのにくみそがけ  
むぎごはん ふのすましじる  
野菜の日献立

10日(木)

◎カラフルサラダ  
イカのハーブやき  
くろしよパン ポークビーンズ

11日(金)

きりぼしだいこんのもの  
◎はるか  
ぶたにくのあげがらめ  
むぎごはん なめこのみそしる

14日(月)

◎にんじんサラダ  
ミルメーク(コーヒーあじ)  
ぶたにくのマーメイドソース  
くろコッパン ようふうわかめスープ

15日(火)

◎だいこんサラダ  
ハヤシライス おちやまめ

16日(水)

ひじきとれんこんのみそいため  
◎なまパン  
サバのおろしあんかけ  
むぎごはん けんちんじる

17日(木)

◎マカロニサラダ  
◎オレンジ  
タンドリーチキン  
コッパン とうにゅうコーンスープ

18日(金)

ツナじゃが  
可児っこだいづ(はちみつあじ)  
シシャモのこめこあげ  
むぎごはん しろみそしる  
歯の日献立

21日(月)

春分の日  
ユユユ

22日(火)

小学校のみ  
ゆうぜんごはんのぐ  
クラスできぎみのりをまぜよう。  
かぼちゃコロッケ  
むぎごはん だいこんじる  
小学校お祝い献立

23日(水)

◎おゆいケーキ  
◎(中)デコボン  
◎(小)ごましお  
◎(小)せきはん (中)むぎごはん  
つぼつけあえ  
とりにくのつけやき  
はるのすましじる  
小学校お祝い献立

24日(木)

中学校のみ  
◎ごぼうサラダ  
◎はちみつレモンゼリー  
きなこあげパン はくさいとにくだんこのスープ  
中学校お祝い献立

しばらくは、給食ともお別れです。春休みも、お昼ごはんをしっかり食べて元気にすごしてください。

### 《今月のモリモリキング》

- ◆可見市でとれた菜「あさひの蓼」  
7日(月) 五目ごはん
  - ◆可见市でとれた「里芋」  
1日(火) 可児のみそ汁  
16日(水) けんちん汁
  - ◆可见市の大豆で作った「みそ」  
1日(火) 可児のみそ汁
  - ◆可见市でとれた「大豆」  
18日(金) 可児っこ大豆
- 今年度も活躍しました。
- 可见市でとれた地場産物、おいしく食べてもらえましたか。
- かにまめくん

### 3月のおすすめ野菜料理「なばな」

9日「なばなのごま和え」  
黄色い菜の花を見ると、春の訪れを感じます。  
なばなは、緑色が濃く、ビタミンやカルシウムなどの栄養がいっぱいです。少しほろ苦いですが、菜らしくておいしいです。  
献立は可见市のホームページにのせています。

4月8日(金)

◎だいこんサラダ  
ハヤシライス イカのいそふうみ  
令和4年度、最初の献立です。

2022年 3月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

\*上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

1(火)		2(水)		3(木)		4(金) 中学校お祝い献立		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		14(月)			
				ひなまつり献立		小学校		中学校		小学校のみ		野菜の日献立									
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
麦ごはん	麦ごはん	うどん	うどん	麦ごはん	麦ごはん	赤飯	赤飯	五目ごはん	五目ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	黒食パン	黒食パン	麦ごはん	麦ごはん	黒コッペパン	黒コッペパン		
お尻のみそ汁	すき焼き	きつねうどんの汁	きつねうどんの汁	沢庵焼	沢庵焼	ごま塩	ごま塩	ホキの甘酢あんかけ	ホキの甘酢あんかけ	八宝菜	八宝菜	ふのすまし汁	ふのすまし汁	ポークビーンズ	ポークビーンズ	なめこのみそ汁	なめこのみそ汁	ミルメーク	ミルメーク		
ホクホクの塩焼き	厚焼きたまご	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃの天ぷら	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	ごま塩	ごま塩	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	春巻き	春巻き	鶏肉の漬け焼き	鶏肉の漬け焼き	イカのハーブ焼き	イカのハーブ焼き	豚肉の揚げがらめ	豚肉の揚げがらめ	洋風わかめスープ	洋風わかめスープ		
きんぴらごぼう	ゆかりあえ	かおりたくあんあえ	かおりたくあんあえ	キャベツの磯香あえ	キャベツの磯香あえ	ごま塩	ごま塩	マヨネーズ	マヨネーズ	中華サラダ	中華サラダ	なばなのごまあえ	なばなのごまあえ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	切干大根の煮物	切干大根の煮物	豚肉のマーレードソース	豚肉のマーレードソース		
ヨーグルト	いよかん	ひしもち	ひしもち	デコボン	デコボン	お祝いケーキ	お祝いケーキ	みかんゼリー	みかんゼリー	中華ドレッシング	中華ドレッシング	清見オレンジ	清見オレンジ	和風ドレッシング	和風ドレッシング	はるか	はるか	玉葱ドレッシング	玉葱ドレッシング		
牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206	牛乳(飲用)	206
精白米	70	精白米	70	白くうどん	80	赤飯	80	アルファ化米	55	精白米	70	精白米	70	黒食パン	55	精白米	70	黒コッペパン	55	黒コッペパン	55
米粒麦(大麦)	7	米粒麦(大麦)	7	鶏もも切込み	15	ごま塩	15	水	88	米粒麦(大麦)	7	米粒麦(大麦)	7	豚もも角切り	20	米粒麦(大麦)	7	ミルメーク(コーヒータン)	10	ミルメーク(コーヒータン)	10
里芋カット	15	飛騨牛スライス	15	たまねぎ	20	豚ももスライス	8	にんじん	10	豚ももスライス	15	しめじ	8	たまねぎ	40	だいこん	15	ボンレスハム	10	ボンレスハム	10
だいこん	20	牛ももスライス	25	干し椎茸	10	だいこん	20	ささがきごぼう	8	だいこん	20	おろししょうが	0.5	にんじん	15	たまねぎ	20	水煮なめこ	8	水煮なめこ	8
木綿豆腐	20	白菜	20	白かまぼこ	10	干切りごぼう	8	干し椎茸	10	干し椎茸	10	清酒	0.5	だいこん	15	じゃがいも(皮むき)	8	冷凍厚揚げ	20	冷凍厚揚げ	20
油揚げ	5	カットえのき	10	油揚げ	8	たけのこ水蒸(干切り)	10	干切りごぼう	8	油揚げ	4	にんじん	10	白かまぼこ	8	大豆水煮(県産)	25	冷凍厚揚げ	20	ホールコーン	10
カットわかめ	0.2	糸こんにやく	20	カットねぎ	5	たけのこ水蒸(干切り)	8	五目切りこんにやく	10	五目切りこんにやく	10	玉ねぎ	10	カットわかめ	0.15	米ぬか油	0.5	カットわかめ	0.5	カットわかめ	0.5
カットねぎ	5	角ふ	5	カットねぎ	5	カットねぎ	5	米ぬか油	0.5	たまねぎ	30	鶏	30	鶏	0.8	おろしこんにやく	0.3	煮干し(だし用)	2.5	カットねぎ	5
煮干し(だし用)	2.5	白かまぼこ	10	薄口しょうゆ	5.5	フック節(だし用)	2.5	濃口しょうゆ	4.5	白菜	40	カットねぎ	5	おろししょうが	0.6	赤みそ	3	チキンコンソメ	1.5	チキンコンソメ	1.5
可児手作りみそ	8	カットねぎ	15	本みりん	1	薄口しょうゆ	0.3	薄口しょうゆ	2	なると	2	フック節(だし用)	2.5	赤ワイン	1.5	白みそ	4	薄口しょうゆ	0.3	薄口しょうゆ	0.3
		米ぬか油	0.2	天塩	0.3	天塩	0.3	薄口しょうゆ	2	うずら卵	25	薄口しょうゆ	3	トマトケチャップ	6	豚もも角切り	6	薄口しょうゆ	0.15	薄口しょうゆ	0.15
ホクホク	40	濃口しょうゆ	3	和風だしの素	1.3	天塩	0.3	和風だしの素	0.7	米ぬか油	0.5	天塩	0.15	トマトピューレ	6	豚もも角切り	50	清酒	2	豚コース	50
清酒	1.5	三温糖	3	鶏もも	50	清酒	1.5	鶏もも	50	三温糖	0.5	三温糖	0.5	ウスターソース	5	清酒	2	豚コース	50	豚コース	50
天塩	0.2	清酒	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	35	清酒	1.5	鶏もも	50	薄口しょうゆ	2.5	生揚げ	50	デミグラスソース	10	おろししょうが	0.6	白ワイン	2	白ワイン	2
		本みりん	1.2	かぼちゃ天ぷら用	3																