

3月 献立表

日 曜日	もくひょう 1年間の給食をふりかえろう 献立名	赤色の中間の食品		緑色の中間の食品		黄色の中間の食品		栄養価	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1材料 - kcal	たんぱく質 g
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段 小学生	下段 中学生
3 月	秘の節句行事食 そぼろちらしすし、牛乳、 カニ豆腐風煮、 土佐あえ、 あおさのすまし汁、さくらもち	鶏ひき肉、卵、 豆腐、なると、 かに風味かまぼこ、 かつお節	牛乳、 あおさ	人参、 小松菜	だけのこ、しいたけ、 グリーンピース、白菜、 きくらげ、枝豆、 キャベツ、もやし、 玉ねぎ	米、砂糖、 片栗粉、ふ、 桜もち	油、 ごま油	700 826	29.7 35.2
4 火	セルフフルーツサンドパン、牛乳、 (食パン、フルーツの生クリームあえ)、 かぼちゃのキッシュ、 ブロッコリーサラダ、 ABCスープ	卵、 ベーコン、 いか、 あさり	牛乳、 チーズ	かぼちゃ、 ブロッコリー、 人参、かぶ葉	バナナ、みかん、 パイナップル、いちご、 玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、かぶ、 大根、枝豆	パン、砂糖、 片栗粉、 マカロニ	マヨネーズ、 油	714 900	27.2 33.5
5 水	ごはん、牛乳、 青ひらすのタルタル焼き、 高野豆腐のいり煮、 じゃがいものすりながし汁、はっさく	青ひらす、鶏肉、 高野豆腐	牛乳	人参、 ほうれん草	ねぎ、しいたけ、 大根、えのき、 コーン、はっさく	米、砂糖、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	668 846	32.8 40.3
6 木	カレーライス、ジョア、 こんにゃくサラダ、 チョコバナナ	豚肉	ジョア、 牛乳	人参、 パプリカ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 バナナ	米、麦、 じゃがいも、 砂糖、 こんにゃく、 チョコレート	油	694 886	23.2 28.5
7 金	ごはん、牛乳、 鶏の唐揚げ(2、3こ)、 中華サラダ、 おでん汁、梅	唐揚げ、えび、 竹輪、 さつま揚げ、 いかボール	牛乳、 昆布	人参、 小松菜	もやし、きゅうり、 大根、たけのこ、 梅	米、砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく	油、 ごま油	665 869	24.9 31.7
10 月	かだしの日 舞茸ごはん、牛乳、 鮭のしおやき、 大根と豚肉の煮物、 つめっこ、ひだし豆	油揚げ、鮭、 豚肉、鶏肉、 豆腐	牛乳	人参、いんげん、 パプリカ、 ほうれん草	舞茸、しいたけ、 大根、キャベツ、 ごぼう、白菜、 ぜんまい、 枝豆	米、砂糖、白滝、 片栗粉、 すいとん	油、 ごま	685 871	38.2 47.7
11 火	ごめっこパン、牛乳、ミルメーク、 豆腐のグラタン、 コーンサラダ、 チリコンカンスープ	豆腐、ベーコン、 豚ひき肉	牛乳、 チーズ	パプリカ、 人参、トマト	白菜、キャベツ、 きゅうり、コーン、 玉ねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース	パン、ミルメーク、 じゃがいも、 パン粉、ひよこ豆、 いんげん豆、 えんどう豆	油、 マヨネーズ	656 882	28.9 39.0
12 水	トマトクリームパスタ、牛乳、 えびカツ、 イタリアンサラダ、 セノビーゼリー	ベーコン、鶏肉、 ほたて、 えびかつ	牛乳、 チーズ	人参、トマト、 ブロッコリー、 パプリカ	玉ねぎ、しめじ、 コーン、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 大根	スパゲッティ、 いんげん豆、 砂糖、ゼリー	油、 オリーブ油	691 846	28.8 35.5
13 木	中学校卒業式 黒パン、牛乳、 シルバーのイタリアン焼き、 ごろごろ野菜のアーリオオーリオ、 マカロニスープ、オレンジ	シルバー、 ベーコン、いか、 かつお節、 あさり、鶏肉	牛乳	トマト、パセリ、 ブロッコリー、 人参、パプリカ	玉ねぎ、キャベツ、 れんこん、オレンジ	パン、砂糖、 じゃがいも、 マカロニ、 パン粉	オリーブ油	661 ×	32.5 ×
14 金	ごはん、牛乳、 タッカルビ風甘辛煮、 ビーフナムル、 わかめスープ、韓国式煮豆(コンチャバ)	鶏肉、卵、 高野豆腐	牛乳、 わかめ	ブロッコリー、 いんげん、 パプリカ、人参	キャベツ、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、 しいたけ、 だけのこ	米、さつまいも、 もち、砂糖、 ビーフン、 いんげん豆	ごま油、 油、 ごま	647 825	31.4 38.6
17 月	ごはん、牛乳、 玉子焼き、 五目豆煮、 みそけんちん汁、クリーム大福	卵、大豆、 油揚げ、豚肉、 豆腐	牛乳、 さくらえび、 ひじき、昆布	ほうれん草、 いんげん、人参	玉ねぎ、しいたけ、 ごぼう、大根、ねぎ	米、砂糖、 片栗粉、 じゃがいも、 こんにゃく、 大福	油	627 796	28.2 34.5
18 火	お彼岸行事食 たまごじょうどん、牛乳、 キスのてんぷら まいたけのかきあげ、 およこし、ほたもち	キス、鶏肉、 あさり、 なると、 卵、油揚げ	牛乳	いんげん、人参、 ほうれん草	玉ねぎ、ぜんまい、 きくらげ、舞茸、 大根、しいたけ	麺、砂糖、 小麦粉、片栗粉、 ほたもち	油、 ごま	711 852	29.8 35.8
19 水	さらうどん、牛乳、 中華あえ、 マラーカオ、 はるか	豚肉、いか、 えび、卵、 かまぼこ、なると、 くらげ	牛乳	小松菜、人参、 縮みや、 ほうれん草	玉ねぎ、白菜、 しいたけ、 ヤングコーン、 たけのこ、もやし、 はるか	麺、片栗粉、 砂糖、 小麦粉	油、 ごま、 ごま油	627 809	30.3 37.7
21 金	ごはん、牛乳、 ソースカツ(2、3こ)、 キャベツのサラダ、 青菜と湯葉のみそ汁、枝豆の塩昆布あえ	ヒレカツ、 ゆば	牛乳、 ヨーグルト、 昆布	菜の花、 人参	キャベツ、きゅうり、 コーン、白菜、 ねぎ、枝豆	米、 砂糖	油、 マヨネーズ、 ごま	668 868	29.5 38.5
24 月	小学校卒業式 ごはん、牛乳、 肉団子3こ、 ポテトサラダ、 魚雑汁、カレー小魚	肉団子、卵、 豆腐、魚めん	牛乳、 かたくちいわし	人参、 ほうれん草	大根、玉ねぎ、 きゅうり、 グリーンピース、 ねぎ、 しいたけ	米、砂糖、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	×	×
25 火	ドライカレー、牛乳、 アジフリッター(1、2こ) 海草サラダ、 進級祝いデザート(クレープ)	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 あじ	牛乳、 海藻	人参、 しそ葉	玉ねぎ、だけのこ、 レーズン、キャベツ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、 レーズン、キャベツ、 小麦粉、 砂糖、クレープ	油	698 836	23.6 27.6

*お魚料理には骨がありますので注意して食べましょう
*都合により材料や献立の変更等があります

(平均食糧相当量)

2. 3g
2. 9g

◇今月の地産産物食材 : 米・牛乳・ほうれん草・菜の花・キャベツ・こんにゃく・ねぎ・豚肉・鶏肉・豆腐などです。