

3月学校給食献立予定表

日	曜	こ ん だ て 名		お も な ざ い り ょ う 料						えいようりょう							
		こ 献	だて 立	めい 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
3	月	バターパン・牛乳		ひなまつり献立	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・きゅうり	パン	油	628	20.7	28.9	2.6			
		きつねうどん・やさいかきあげ			こおりとうふ			しめじ・ごぼう・とうもろこし	うどん	ドレッシング							
		ごぼうサラダ・ひなあられ			油あげ			しいたけ・ねぎ	こむぎこ		829	25.3	39.0	3.3			
4	火	ごはん・牛乳			ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・りんご	米	油	745	26.7	22.1	2.2			
		ポークカレー・ツナサラダ			ツナ(まぐろ)	チーズ		グリーンピース・キャベツ	じゃがいも	たまごめきマヨネーズ							
		ヨーグルト				ヨーグルト		きゅうり・とうもろこし			910	31.1	24.7	2.5			
5日は卒業お祝い献立です。お祝いということから赤はんにしました。赤はんは日本の伝統料理で、赤い色にはまよけや幸運を呼ぶ力があるといわれ、昔からお祝いの席でふるまわれています。																	
5	水	赤はん・ごま塩・牛乳		卒業お祝い献立	えび・とうふ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・ねぎ	赤はん	油	735	28.3	21.3	2.0			
		えびフライ・ソース・ごまあえ			ぶた肉・小豆		ほうれんそう	たけのこ・ごぼう・いちご	パンこ	ごま							
		さわにわん・お祝いいちごゼリー			なると			大根・しいたけ	さとう		846	32.1	23.3	2.2			
6	木	コッパパン・牛乳			とり肉	牛乳	かぼちゃ	キャベツ・とうもろこし	パン	たまごめきマヨネーズ	621	21.8	19.6	2.5			
		やさしいり肉だんご・スパゲティサラダ			ハム	生クリーム		きゅうり	スパゲティ	油							
		かぼちゃのポタージュ						たまねぎ	バター		806	27.9	24.2	3.2			
7	金	ごはん・牛乳		かみかみ献立	とり肉・大豆	牛乳	にんじん	ごぼう・えだまめ	米・でんぶん	油	776	33.1	30.9	2.5			
		とりのからあげ・ひじきのいために			ぶた肉・油あげ	ひじき		大根・しめじ	こむぎこ・さとう	ごま							
		こんさいのごま汁			とうふ・みそ			ねぎ	さといも		978	41.2	36.7	2.9			
10	月	はちみつパン・牛乳			ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ	パン・はちみつ	油	665	25.5	23.0	2.5			
		カップグラタン・ペンネのトマトソースに			ベーコン		ほうれんそう	キャベツ	マカロニ	オリーブオイル							
		コンソメスープ					にんじん		さとう		805	30.1	25.5	3.0			
11	火	ごはん・牛乳			ぶた肉・生あげ	牛乳	ほうれんそう	もやし・きゅうり	米・パンこ	油	655	22.4	20.2	2.5			
		ぶた肉コロッケ・ソース			ハム・みそ	にんじん	大根・ごぼう	じゃがいも	ドレッシング								
		もやしと大豆のサラダ・けんちん汁			大豆		はくさい・ねぎ	さといも		860	27.9	25.2	3.1				
12	水	ごはん・牛乳			とり肉・とうふ	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	米	油	610	30.2	15.2	2.7			
		とりそぼろ・いりたまご			大豆・みそ	じゃこ	にんじん	ねぎ	さとう	ごま							
		ごまじょサラダ・じゃがいものみそ汁			たまご	わかめ			じゃがいも	ドレッシング	755	35.9	16.8	3.2			
13	木	コッパパン・牛乳			とり肉	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	パン	ドレッシング	635	28.1	19.8	3.2			
		チキンのオープン焼き・ブロッコリーサラダ				生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター							
		コーンスープ				チーズ	パセリ	きゅうり	パンこ		805	35.6	23.6	3.7			
14	金	ごはん・牛乳			ぶた肉・生あげ	牛乳	にんじん	きゅうり・はくさい	米・パンこ	油	633	23.1	18.5	2.8			
		みそカツ・はるさめサラダ			みそ			もやし・しめじ	さとう	ごま油							
		キムチスープ			ハム			大根・えのき	はるさめ	ごま	820	29.3	22.4	3.4			
17	月	こめこパン・牛乳			たまご	牛乳	にんじん	みかん・もも	パン・こめこ	油	622	19.9	21.7	2.3			
		オムレツ・フルーツヨーグルト			ベーコン	ヨーグルト	トマト	パイン	じゃがいも								
		ミネストローネ			豆	生クリーム		たまねぎ	マカロニ		835	26.5	27.8	3.2			
18	火	ごはん・牛乳			モロ・とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ・きゅうり	米・じゃがいも	油	670	22.9	19.5	2.5			
		モロのやくみソースかけ			いか・みそ			キャベツ・大根	でんぶん	ごま							
		いかときゅうりのあえもの・とん汁			ぶた肉			ごぼう	さとう	ドレッシング	801	30.6	22.4	2.7			
19	水	ごはん・牛乳			ぶた肉	牛乳	にんじん	しめじ・たまねぎ	米	油	670	22.9	18.8	2.5			
		ハッシュドボーク・花やさいサラダ					ブロッコリー	カリフラワー・みかん	じゃがいも	ドレッシング							
		みかんゼリー						とうもろこし			826	27.3	21.2	3.0			
21	金	ごはん・牛乳			ほき・油あげ・豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	米	油	704	25.8	22.7	2.4			
		白身魚のチリソースかけ			さつまあげ・とうふ		いんげん	きりぼし大根	さとう								
		きりぼし大根のいために・まろやかみそ汁			ぶた肉・みそ		こまつな	ねぎ・大根	パンこ		882	31.1	26.3	2.9			
24	月	丸パン・牛乳			とり肉・大豆	牛乳	ほうれんそう	大根・りんご	パン	たまごめきマヨネーズ	646	27.5	23.8	3.0			
		ハンバーグのおろしソースかけ			ツナ(まぐろ)		にんじん	レモン・キャベツ	さとう								
		ほうれんそうのマヨネーズあえ・やさいトマトスープ			ベーコン			しめじ・たまねぎ	じゃがいも		802	33.4	28.3	3.4			
◎ 献立は都合により変更するときがあります。										月平均栄養量(小学校中学年)				668	25.3	21.7	2.5
◎ O157対策のため生野菜は出していないです。										小学校基準栄養量				650	26.0	21.7	2.0
										月平均栄養量(中学生)				837	31.0	25.8	3.0
										中学校基準栄養量				830	33.2	27.7	2.5