

3月学校給食献立予定表

日	曜	こんだて名 こん 献 立 めい 名	おもな材 料						えいようりょう			
			(あかのなかま) 1群 2群		(みどりのなかま) 3群 4群		(きいろのなかま) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	バターパン・牛乳 きつねうどん・やさいかきあげ ごぼうサラダ・ひなあられ	とり肉 こおりとうふ 油あげ	牛乳	にんじん しめじ・ごぼう しいたけ・ねぎ	たまねぎ・大根・きゅうり うどん こむぎこ	パン うどん こむぎこ	油 ドレッシング	628 829	20.7 25.3	28.9 39.0	2.6 3.3
4	火	ごはん・牛乳 ポークカレー・ツナサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ（まぐろ） ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・とうもろこし	たまねぎ・りんご じゃがいも	米 たまごぬきマヨネーズ	油	745 910	26.7 31.1	22.1 24.7	2.2 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 えびフライ・ソース・ごまあえ さわにわん・お祝いいちごゼリー	えび・とうふ ぶた肉・小豆 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう 大根・しいたけ	もやし・キャベツ・ねぎ たけのこ・ごぼう・いちご ごむぎこ・さとう	赤はん パンこ さとう	油 ごま	735 846	28.3 32.1	21.3 23.3	2.0 2.2
6	木	コッペパン・牛乳 やさいいり肉だんご・スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ キャベツ・とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン スパゲティ 油 バター	たまごぬきマヨネーズ	621 806	21.8 27.9	19.6 24.2	2.5 3.2	
7	金	ごはん・牛乳 とりのからあげ・ひじきのいために こんさいのごま汁	とり肉・大豆 ぶた肉・油あげ とうふ・みそ	牛乳 ひじき	にんじん 大根・しめじ ねぎ	ごぼう・えだまめ 大根・ごぼう はくさい・ねぎ	米・でんぶん ごむぎこ・さとう さといも	油 ごま	776 978	33.1 41.2	30.9 36.7	2.5 2.9
10	月	はちみつパン・牛乳 カップグラタン・ベンネのトマトソースに コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	パン・はちみつ マカロニ さとう	油 オリーブオイル	665 805	25.5 30.1	23.0 25.5	2.5 3.0
11	火	ごはん・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース もやしと大豆のサラダ・けんちん汁	ぶた肉・生あげ ハム・みそ 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・きゅうり 大根・ごぼう はくさい・ねぎ	米・パンこ じゃがいも さといも	油 ドレッシング	655 860	22.4 27.9	20.2 25.2	2.5 3.1
12	水	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご ごまじゃこサラダ・じゃがいものみそ汁	とり肉・とうふ 大豆・みそ たまご	牛乳 じゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	610 755	30.2 35.9	15.2 16.8	2.7 3.2
13	木	コッペパン・牛乳 チキンのオーブンやき・プロッコリーサラダ コーンスープ	とり肉 チキンのオーブンやき チーズ	牛乳 生クリーム パセリ	プロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング バター	635 805	28.1 35.6	19.8 23.6	3.2 3.7
14	金	ごはん・牛乳 みそかつ・はるさめサラダ キムチスープ	ぶた肉・生あげ みそ ハム	牛乳	にんじん	きゅうり・はくさい もやし・しめじ 大根・えのき	米・パンこ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	633 820	23.1 29.3	18.5 22.4	2.8 3.4
17	月	こめこパン・牛乳 オムレツ・フルーツヨーグルト ミネストローネ	たまご ベーコン 豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト パイン たまねぎ	みかん・もも パイン たまねぎ	パン・こめこ じゃがいも マカロニ	油	622 835	19.9 26.5	21.7 27.8	2.3 3.2
18	火	ごはん・牛乳 モロのやくみソースかけ いかときゅうりのあえもの・とん汁	モロ・とうふ いか・みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ・きゅうり キャベツ・大根 ごぼう	でんぶん さとう	米・じゃがいも ごま ドレッシング	油 ごま	670 801	22.9 30.6	19.5 22.4	2.5 2.7
19	水	ごはん・牛乳 ハッシュドポーク・花やさいサラダ みかんゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん プロッコリー	しめじ・たまねぎ カリフラワー・みかん	米 じゃがいも	油 ドレッシング	670 826	22.9 27.3	18.8 21.2	2.5 3.0
21	金	ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ きりぼし大根のいために・まろやかみそ汁	ほき・油あげ・豆乳 さつまあげ・とうふ ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう・しめたけ きりぼし大根 ねぎ・大根	米 さとう パンこ	油	704 882	25.8 31.1	22.7 26.3	2.4 2.9
24	月	丸パン・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ほうれんそうのマヨネーズあえ・やさいトマトスープ	とり肉・大豆 ツナ（まぐろ） ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	大根・りんご レモン・キャベツ しめじ・たまねぎ	パン さとう じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	646 802	27.5 33.4	23.8 28.3	3.0 3.4

- ◎ 献立は都合により変更するときがあります。
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

月平均栄養量（小学校中学年）	668	25.3	21.7	2.5
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