

3月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	まぜ寿司 豆乳みそ汁 ひなあられ	精白米 さとう 白ごま	牛乳 エビ 高野豆腐 きざみのり	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース	酒 酢 塩 こいロしょうゆ 削り節
		ひなあられ	鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 みつば にんじん しめじ	削り節
4日 (月)	ハンバーグの煮込み風 スー プ スライスチーズ	パーカーパン 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ソース
		油	豚肉 卵 スライスチーズ	キャベツ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
5日 (火)	豚 丼 大根サラダ	精白米 さとう 油	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ 系こんにゃく 青ねぎ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 柑橘ドレッシング
6日 (水)	ちゃんぼん 大豆の炒り煮	小型コッペパン ちゃんぼん麺 油 ごま油 片栗粉 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	酒 塩 コショウ 豚骨白湯 こいロしょうゆ
7日 (木)	関 東 煮 もやしのナムル	コッペパン じゃがいも さとう	牛乳 うすら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ ハム	大根 にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布
		ごま油 さとう		緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢 七味
8日 (金)	エビフライカレー 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油 揚げ油	牛乳 牛肉 エビフライ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース
				ナタデココ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 みかんジュース	
11日 (月)	わかめうどん ゆずあえ	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 昆布	青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布
				白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	塩 うすロしょうゆ みりん
12日 (火)	炒りうの花 つくね汁 味付けのり	精白米 さとう 油	牛乳 冷凍おから うすあげ	にんじん 青ねぎ 干しいたけ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
			鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ 味付けのり	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	削り節
13日 (水)	★鮭のごま揚げ 白菜の煮物	コッペパン 小麦粉 片栗粉 白ごま 黒ごま 揚げ油 さとう	牛乳 鮭 卵		うすロしょうゆ こいロしょうゆ
			豚肉 ごぼう天 うすあげ	白菜 春菊 にんじん	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
14日 (木)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが にんにく レモン	チャツネ カレー粉 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース 塩 ローリエ コショウ
		香りごまドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
15日 (金)	シンジューシー みそ汁 みかんゼリー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節
			豆腐 わかめ うすあげ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ みかんゼリー	削り節
18日 (月)	赤 飯 豚肉と キャベツのみそ炒め かきたま汁	精白米 もち米 小豆 ごま塩 さとう ごま油 ラード	牛乳		塩
			豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こいロしょうゆ 酒
21日 (木)	クリームシチュー ほうれん草のサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 白花豆ペースト バター 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
				ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	塩

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	678	25.9	22.3	3.0	354	2.0	230	0.39	0.51	24	4.4
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%