

3月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2011年(平成23年)

月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p>こうはく なます</p> <p>★ぎゅうどん こうはくなます</p>	<p>2</p> <p>ブロッコリーと コーンの サラダ</p> <p>チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ</p>	<p>3</p> <p>ひしもち</p> <p>ませずし とうにゅうみそしる ひしもち</p>	<p>4</p> <p>ハンバーグの にこみふう スライス チーズ</p> <p>かぶと とりにくの スープ</p> <p>ハンバーグのにこみふう かぶととりにくのスープ スライスチーズ</p>
<p>7</p> <p>アモンド とうふの チャンプル</p> <p>わかめ ラーメン</p> <p>わかめラーメン とうふのチャンプル アーモンド</p>	<p>8</p> <p>★いり のりの つくだに</p> <p>つみれじる ★いりうのはな のりのつくだに</p>	<p>9</p> <p>だいすの いりに</p> <p>ちゃんこなべ だいすのいりに</p>	<p>10</p> <p>みこたいやき ゆずあえ</p> <p>ちゅうかふううまに ゆずあえ みこたいやき</p>	<p>11</p> <p>フルーツ コンポート</p> <p>ふくじんづけ エビフライ カレー</p> <p>エビフライカレー ふくじんづけ フルーツコンポート</p>
<p>14</p> <p>ぼんかん にまめ</p> <p>あんかけ うどん</p> <p>あんかけうどん にまめ ぼんかん</p>	<p>15</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コーンピラフ はくさいのスープ ヨーグルト</p>	<p>16</p> <p>もやし の ナムル</p> <p>かんとうに もやしのナムル スイートポテトタルト</p>	<p>17</p> <p>ふたにくの しょうが いため</p> <p>せきはん かきたま じる</p> <p>せきはん ふたにくのしょうがいため かきたまじる</p>	<p>18</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p> 
<p>21</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> 	<p>22</p> <p>やきプリン</p> <p>ちりめん ごはん ぶたじる</p> <p>ちりめんごはん ぶたじる やきプリン</p>	<p>23</p> <p>キャベツと コーンの サラダ</p> <p>ハヤシシチュー キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>24</p> <p>しゅうりょうしき 修了式</p> 	

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

がつ もくひょう
3月の目標

ねん はんせい
1年の反省をしよう。



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 (火)	★牛 丼 紅白なます	精白米 さとう 油 白ごま さとう	牛乳 牛肉 うすあげ	玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ 酢
2日 (水)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	パン 小麦粉 油 ジャがいも	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
3日 (木)	まぜ寿司 豆乳みそ汁 ひし餅	精白米 さとう 白ごま ひし餅	牛乳 エビ 高野豆腐 きざみのり 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	ブロッコリー コーン 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
4日 (金)	ハンバーグの煮込み風 かぶと鶏肉のスープ スライスチーズ	小型ごまパーカーパン 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム かぶ にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (月)	わかめラーメン 豆腐のチャンプルー アーモンド	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 ごま油 アーモンド	牛乳 焼き豚 わかめ ツナ缶 豆腐	コーン にんじん たけのこ 青ねぎ にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	うすロしょうゆ みりん 削り節 コショウ 中華スープ 鶏がら 塩 塩 こいロしょうゆ
8日 (火)	つみれ汁 ★炒りうの花 のりの佃煮	精白米 さとう 油	牛乳 いわしのつみれ 豆腐 うすあげ みそ おから うすあげ のりの佃煮	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ	削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
9日 (水)	ちゃんこ鍋 大豆の炒り煮	コッペパン さとう マーマレード&マーガリン さとう 白ごま	牛乳 鶏つくね 鮭 豚肉 平天 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節
10日 (木)	中華風うま煮 ゆずあえ ミニたい焼き	うすまきパン 油 片栗粉 ごま油 さとう ミニたい焼き	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ 昆布	土しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ 鶏がら 中華スープ みりん 酒 塩 コショウ うすロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ みりん
11日 (金)	エビフライカレー 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油 揚げ油 さとう	牛乳 牛肉 エビフライ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶	カレールー 塩 コショウ ソース
14日 (月)	あんかけうどん 煮 豆 ぼんかん	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんじん こんにゃく ぼんかん	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ
15日 (火)	コーンピラフ 白菜のスープ ヨーグルト	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 ベーコン 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
16日 (水)	関東煮 もやしのナムル スイートポテトタルト	コッペパン ジャがいも さとう ごま油 さとう スイートポテトタルト	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 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 酢 七味
17日 (木)	赤 飯 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	精白米 もち米 小豆 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 土しょうが 三つ葉 にんじん えのきたけ	塩 ごま塩 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
22日 (火)	ちりめんご飯 豚 汁 焼きプリン	精白米 精麦	牛乳 ちりめんじゃこ うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ 焼きプリン	ごぼう こんにゃく にんじん グリンピース 干しいたけ 大根 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 削り節
23日 (水)	ハヤシシチュー キャベツと コーンのサラダ	バターロール ジャがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ソイドレッシング	牛乳 牛肉 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	赤ワイン 鶏がら ローリエ 塩 ケチャップ トマトピューレ ソース こいロしょうゆ コショウ 塩

★は新献立です。

今日の栄養価

	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	695	26.9	22.6	2.9	398	2.5	390	0.36	0.58	22	4.8
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%