

3月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2012年(平成24年)

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>がつ もくひょう 3月の目標</p> <p>ねん はんせい ・1年の反省をしよう。</p>  </div>				
<p>5</p>  <p>ごまザンギ きのこいり ちゅうか スープ あじっこ</p> <p>ごまザンギ きのこいりちゅうかスープ あじっこ</p>	<p>6</p>  <p>さんまの こうばい ぶりかけ ごはん ふたじる</p> <p>さんまのこうばいに ぶりかけ ふたじる</p>	<p>7</p>  <p>ごほうの サラダ ツナ スパゲッティ ごがたごやパン</p> <p>ツナスパゲッティ ごほうのサラダ</p>	<p>8</p>  <p>とうふの チャンプル ハニー パン だいこんと とりにく のスー</p> <p>とうふのチャンプル だいこんと とりにくのスー</p>	<p>9</p>  <p>ホワイト ポンチ 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 ホワイトポンチ</p>
<p>12</p>  <p>パンネの ミート ソース ごがた ごやパン パン エビ スープ</p> <p>パンネのミートソース パンエビ スープ</p>	<p>13</p>  <p>ピラフ はくさい のスー さくら ゼリー</p> <p>ピラフ はくさいのスー さくらゼリー</p>	<p>14</p>  <p>もち の ナムル ごがた ごやパン かん と ご</p> <p>かんと うに もち の ナムル ごさ かな アー モンド</p>	<p>15</p>  <p>ふたば の しょう がいた め 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>16</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p> 
<p>19</p>  <p>にまめ ごもく うどん ごがた ごや パン</p> <p>ごもく うどん にまめ</p>	<p>20</p> <p>しゅん ぶん ひ 春分の日</p> 	<p>21</p>  <p>★ふき と ふた ば の きん ぴら あじつ けの り ごは ん けん ちん じ る</p> <p>★ふきとふたばのきんぴら けんちん じる あじつ けの り</p>	<p>22</p>  <p>ほうれん そうの サラ ダ バター ロール クリー ム ソース</p> <p>クリームシチュー ほうれん そうの サラ ダ みかん ゼリー</p>	<p>23</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。

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 (木)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	ナン 小麦粉 油 じゃがいも ソイドレッシング	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 ブロッコリー コーン	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 塩
2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 ひなあられ	牛乳 エビ 高野豆腐 きざみのり 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース 白菜 大根 三つ葉 にんじん	酒 酢 塩 こいロしょうゆ 削り節 削り節
5日 (月)	ごまザンギ きのこ入り中華スープ	うすまきパン 小麦粉 揚げ油 白ごま すりごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	土しょうが にんにく 白菜 にんじん しめじ にら えのきたけ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 鶏がら 塩 中華スープ コショウ
6日 (火)	さんまの香梅煮 豚汁 ごまふりかけ	精白米 さとう ごまふりかけ	牛乳 さんま 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	梅干し 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく	こいロしょうゆ 酒 削り節
7日 (水)	ツナスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター 香りごまドレッシング	牛乳 ツナ油漬け エビ きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ ごぼう にんじん きゅうり	塩 酒 うすロしょうゆ コショウ 塩
8日 (木)	豆腐のチャンプルー 大根と鶏肉のスープ	ハニーバズ 油 ごま油 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 鶏肉	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 こいロしょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
9日 (金)	エビフライカレー 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 じゃがいも 油 揚げ油	牛乳 豚肉 エビフライ カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ パイン缶 黄桃缶	カレーウ 塩 コショウ ソース
12日 (月)	パンネのミートソース パンプキンスープ	コッペパン パンネ 油 油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏レバー缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
13日 (火)	ピラフ 白菜のスープ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん 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 白ワイン 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
14日 (水)	関東煮 もやしのナムル	小型アップルパン じゃがいも さとう ごま油 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 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
15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 ごま塩 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 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
19日 (月)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ かまぼこ 大豆 昆布	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ
21日 (水)	★ふきと豚肉の きんぴら けんちん汁 味付けのり	精白米 油 ごま油 白ごま さとう さといも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うすあげ 味付けのり	ふき にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	塩 七味 みりん 酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
22日 (木)	クリームシチュー ほうれん草のサラダ みかんゼリー	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 白花豆ペースト バター 白ごま さとう ごま油	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 ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン みかんゼリー	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩 こいロしょうゆ 酢

★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	680	25.8	22.3	2.7	372	2.2	389	0.36	0.53	26	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%