

2013年（平成25年）

3月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立中央小学校

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 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 みつば にんじん しめじ	酒 酢 塩 こいロしょうゆ 削り節 削り節
4日 (月)	ハンバーグの煮込み風 スープレースライスチーズ	パーカーパン 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉 卵 スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	ケチャップ ソース 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 さくらゼリー	精白米 さとう 油 さくらゼリー	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)	ちゃんぽん 大豆の炒り煮	小型コッペパン ちゃんぽん麺 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 ダブルチョコクリーム 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 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 ナタデココ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 みかんジュース	カレー粉 塩 コショウ ソース
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 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 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 鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ 味付けのり	にんじん 青ねぎ 干しいたけ 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 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 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 こいロしょうゆ 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	ナン 小麦粉 油 じゃがいも 香りごまドレッシング	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
15日 (金)	シンジュージー みそ汁 みかんゼリー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 わかめ うすあげ みそ	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ しめじ 青ねぎ みかんゼリー	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 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 りんごのタルト	精白米 もち米 小豆 ごま塩 さとう ごま油 ラード りんごのタルト	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 かまぼこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく みつば にんじん えのきたけ	塩 こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
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 ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 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%