

# 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
2日 (月)	ポトフ はたはたのから揚げ	小型パン じゃがいも 揚げ油	牛乳 ベーコン はたはた(片栗粉付き)	玉ねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ
3日 (火)	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 冷凍うすあげ 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 (水)	ハヤシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 はちみつ 小麦粉 バター さとう	牛乳 牛肉 粉チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース りんご缶 黄桃缶 パイン缶	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 トマトピューレ こいロしょうゆ 鶏がら ローリエ コショウ
5日 (木)	中華風炊き込みご飯 春雨スープ	精白米 精麦 ごま油 春雨 ラード	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩
6日 (金)	さわらの竜田揚げ ★大根のみそ煮	精白米 片栗粉 揚げ油 さといも 油 さとう	牛乳 さわら 鶏肉 丸天 うずら卵 みそ	土しょうが 大根 にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
9日 (月)	鶏すきうどん 煮 豆	小型コッペパン うどん さとう さとう	牛乳 鶏肉 大豆 昆布	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきたけ 青ねぎ にんじん こんにゃく	出し昆布 削り節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ
10日 (火)	カツカレー 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 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん 福神漬け ナタデココ パイン缶 りんご缶 みかん缶 オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
11日 (水)	五目豆腐 かきたま汁 ★いかなごのくぎ煮	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 冷凍豆腐 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ いかなごのくぎ煮	にんじん ごぼう しめじ さやいんげん にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ 削り節
12日 (木)	パンネのミートソース コーンクリームスープ アーモンド	コッペパン パンネ 油 油 小麦粉 バター アーモンド	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ パセリ コーン にんじん クリームコーン	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 (金)	ふきと豚肉のきんぴら みそ汁	精白米 油 ごま油 白ごま さとう	牛乳 豚肉 わかめ 冷凍豆腐 みそ 冷凍うすあげ	ふき にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	塩 七味 みりん 酒 こいロしょうゆ 削り節
16日 (月)	ラーメン わかめとツナの炒め物 黒大豆	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ツナ水煮 黒大豆	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ コーン 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
17日 (火)	赤飯 豚肉と キャベツのみそ炒め ★もずくのすまし汁 さつまいもと栗のタルト	精白米 もち米 小豆 ごま塩 さとう ごま油 ラード さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 みそ もずく 冷凍豆腐 かまぼこ 卵	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 青ねぎ えのきたけ	塩 こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節 酒 塩
19日 (木)	ポークビーンズ 大根サラダ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 茎わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ 柑橘ドレッシング
20日 (金)	レタスとキムチの 豆乳チゲ チャブチェ	精白米 ごま油 春雨 ごま油 白ごま さとう	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 豆乳 牛肉	白菜キムチ 玉ねぎ レタス 緑豆もやし にんにく 干しいたけ たら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩 コショウ こいロしょうゆ 酒
23日 (月)	ツナスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	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 きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ コーン にんじん	塩 うすロしょうゆ コショウ 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	651	23.3	19.9	2.6	323	2.0	228	0.35	0.49	20	4.1
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%