

2017年（平成29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 (水)	コーンピラフ	精白米 大麦 バター 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ
	キャベツスープ ヨーグルト		ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
2日 (木)	白身魚の バーベキューソース	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 白身魚(ホキ)	青ねぎ 土しょうが にんにく	塩 コショウ 白ワイン 酒
	カリフラワーと ひき肉のスープ	さとう 油 片栗粉	鶏ひき肉	りんご カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	こいロしょうゆ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
3日 (金)	まぜ寿司	精白米 さとう 白ごま	牛乳 エビ 高野豆腐	たけのこ にんじん 干しいたけ	酒 酢 塩 こいロしょうゆ
	豆乳みそ汁 ひなあられ	ひなあられ	きざみのり うすあげ 豆乳 みそ	かんぴょう グリンピース 白菜 大根 にんじん みつば しめじ	削り節
6日 (月)	クリームシチュー	コッペパン ジャがいも	牛乳 エビ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ
	オレンジポンチ	油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト	生クリーム	グリンピース マッシュルーム	塩 コショウ
7日 (火)	ピピンパ	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 牛肉	みかん缶 黄桃缶 アロエ缶	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ	ごま油	卵 わかめ	オレンジジュース ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草	鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
8日 (水)	かやくご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ	酒 こいロしょうゆ 出し昆布 削り節
	豚汁 アーモンド	アーモンド	豚肉 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく	削り節
9日 (木)	わかさぎフライ スープ	コッペパン 揚げ油	牛乳 わかさぎフライ		
	りんごのタルト	りんごのタルト	卵	キャベツ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ ローリエ
10日 (金)	ふきと豚肉のきんぴら	精白米 油 ごま油 白ごま	牛乳 豚肉	ふき にんじん	塩 七味 みりん 酒
	みそ汁	さとう	わかめ 豆腐 みそ うすあげ	玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節
13日 (月)	ラーメン	小型コッペパン 中華麺	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節 鶏がら
	もやしのナムル	ごま油 ごま油 さとう	ハム	土しょうが 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	中華スープ コショウ こいロしょうゆ 酢 七味
14日 (火)	カツカレー 福神漬け	精白米 ジャがいも 油	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース
	フルーツコンポート	揚げ油 さとう		福神漬け パイナップル りんご缶 黄桃缶 アロエ缶	ガーリックパウダー
15日 (水)	赤飯 豚肉と	精白米 もち米 小豆 ごま塩	牛乳		塩
	キャベツのみそ炒め かきたま汁 ぶどうゼリー	さとう ごま油 ラード	豚肉 みそ かまぼこ 卵	キャベツ にんじん ピーマン にんにく みつば えのきたけ にんじん ぶどうゼリー	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
17日 (金)	ポークビーンズ	コッペパン 油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら
	ほうれん草のサラダ	ジャがいも 和風ドレッシング		ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	ローリエ 塩 コショウ コンソメ 塩
21日 (火)	さばのみそ煮	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
	けんちん汁	さといも	豆腐 うすあげ	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
22日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
	きのこ入りスープ	ジャがいも		白菜 にんじん しめじ いら えのきたけ 土しょうが	うすロしょうゆ 鶏がら 塩 中華スープ コショウ
23日 (木)	ツナスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 ツナ油漬け エビ	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 うすロしょうゆ コショウ 酒
	れんこんサラダ	香りがまドレッシング	きざみのり 茎わかめ	しめじ れんこん にんじん	

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	607	22.2	18.1	2.5	322	1.9	198	0.31	0.49	23	3.7
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%