

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
1日 (木)	まぜ寿司	精白米 さとう いりごま	牛乳 エビ 高野豆腐 きざみのり	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
	豆乳みそ汁 ひなあられ	ひなあられ	鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん みつば	削り節
2日 (金)	ピピンパ	精白米 いりごま 油 さとう ごま油	牛乳 豚肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
5日 (月)	米粉ポターージュ	コッペパン ジャがいも 油 米粉 パター	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
	オレンジボンチ アーモンド	アーモンド		みかん缶 パイン缶 アロ缶 オレンジジュース	
6日 (火)	ふきと豚肉のきんぴら	精白米 油 ごま油 いりごま さとう	牛乳 豚肉	ふき にんじん	塩 七味 みりん 酒 こいロしょうゆ
	みそ汁		わかめ 豆腐 みそ うすあげ	玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
7日 (水)	鮭と小松菜のまぜご飯	精白米 ごま油 いりごま さといも	牛乳 鮭フレーク	小松菜	塩 酒
	けんちん汁		鶏肉 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
8日 (木)	ハンバーグの煮込み風	コッペパン 揚げ油 油 さとう	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース
	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
9日 (金)	すき焼き風煮	精白米 さとう 油	牛乳 牛肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊	こいロしょうゆ
	紅白なます	さとう いりごま	うすあげ	大根 にんじん	塩 うすロしょうゆ 酢
12日 (月)	パンネのミートソース	コッペパン パンネ 油	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー缶	玉ねぎ にんじん にんにく	塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン コショウ
	コーンクリームスープ ミニフィッシュ	油 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳 生クリーム ミニフィッシュ	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ クリームコーン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ ローリエ
13日 (火)	カツカレー 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 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
				パイン缶 りんご缶 アロ缶	
14日 (水)	ちゃんぽん	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 豚骨白湯
	大豆の炒り煮	さとう いりごま	炒り大豆 ちりめんじゃこ		こいロしょうゆ
15日 (木)	赤飯 豚肉のしょうが炒め	精白米 もち米 小豆 ごま塩 さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉	土しょうが 玉ねぎ	塩 こいロしょうゆ 塩 コショウ みりん
	かきたま汁 ミニゼリー		鶏肉 かまぼこ 卵	みつば えのきたけ にんじん ミニゼリー(みかん ぶどう)	うすロしょうゆ 削り節
19日 (月)	炒り大豆ご飯	精白米 大麦	牛乳 鶏肉 炒り大豆	にんじん 干しいたけ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩
	もずくのすまし汁 白菜とツナの煮物		かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ油漬け	えのきたけ 青ねぎ 白菜 土しょうが	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ
20日 (火)	さんまの香梅煮	精白米 さとう	牛乳 さんま	土しょうが 梅干し	こいロしょうゆ 酒
	豚汁		豚肉 平天 みそ うすあげ	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	削り節
22日 (木)	ごまザンギ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 いりごま すりごま	牛乳 鶏肉	土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒
	白菜のスープ	油	卵 ベーコン	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ

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	639	23.6	20.5	2.5	351	2.0	208	0.34	0.48	15	3.5
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%