

# 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 (金)	まぜ寿司 豆乳みそ汁 ひなあられ	精白米 さとう	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
		ひなあられ	うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん 青ねぎ	削り節
4日 (月)	カレーうどん ゆずあえ	小型コッペパン うどん 油	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	カレールウ うすロしょうゆ 削り節
		さとう	昆布	白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	うすロしょうゆ みりん 塩
5日 (火)	鶏肉の甘酢あん チンゲン菜のスープ	小型コッペパン 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉	土しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン	こいロしょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープ
		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 えのきたけ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ ローリエ
6日 (水)	ひじきご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ	グリンピース にんじん	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
			豚肉 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく ミニゼリー（みかん・ピーチ）	削り節
7日 (木)	米粉ポタージュ チリコンカン	コッペパン ジャがいも 油 米粉 バター	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
		金時豆 油	豚ひき肉	玉ねぎ	ガーリックパウダー チリパウダー トマトピューレ ケチャップ 塩 ローリエ ソース
8日 (金)	さんまの松前煮 つくね汁	精白米 さとう	牛乳 さんま 昆布	土しょうが	酒 こいロしょうゆ 酢
			鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ	白菜 にんじん ごぼう 春菊	削り節
11日 (月)	鶏肉の クリームソース煮 ミネストローネ アーモンド	コッペパン 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	エリンギ しめじ 玉ねぎ パセリ	塩 コショウ コンソメ 白ワイン
		ジャがいも マカロニ 油 アーモンド	ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	塩 コンソメ ケチャップ コショウ
12日 (火)	カツカレー 福神漬 フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油 揚げ油	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん 福神漬	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
		さとう		パイン缶 りんご アロエ缶	
13日 (水)	ふきのきんぴら さつま汁	精白米 油 ごま油 白ごま さとう	牛乳 豚肉	ふき にんじん	みりん 酒 こいロしょうゆ
		さつまいも	平天 みそ	にんじん 青ねぎ	削り節
14日 (木)	ちゃんぽん きびなごの天ぷら	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
		揚げ油	きびなご（小麦粉付き）		
15日 (金)	赤飯 豚肉のしょうが炒め もずくのすまし汁 ぶどうゼリー	精白米 もち米 小豆 ごま塩	牛乳		塩
		さとう 油 片栗粉	豚肉	土しょうが 玉ねぎ	こいロしょうゆ 塩 コショウ みりん
19日 (火)	キムチの豆乳チゲ チャブチェ	精白米 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳	白菜キムチ 玉ねぎ 小松菜 白菜 緑豆もやし にんにく	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒
		春雨 ごま油 白ごま さとう	牛肉	干しいたけ たら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが	塩 こいロしょうゆ 酒 コショウ
20日 (水)	白身魚の バーベキューソース 白菜のスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 白身魚（ホキ）	土しょうが にんにく 青ねぎ りんご	こいロしょうゆ 酒 白ワイン 塩 コショウ
		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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	647	23.7	19.8	2.7	326	1.9	198	0.34	0.49	18	3.7
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上