

3月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	ふきと豚肉のきんぴら つくね汁 ふりかけ	精白米 油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 ミートボール 豆腐 うすあげ みそ わかめふりかけ	ふき にんじん 白菜 にんじん 青ねぎ	みりん 酒 こいロしょうゆ 削り節
2日 (木)	カレーうどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん 油 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ水煮	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	カレーうどん うすロしょうゆ 削り節 塩 削り節 こいロしょうゆ
3日 (金)	まぜずし 豆乳みそ汁 ひなあられ	精白米 さとう 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 にんじん しめじ みつば	酒 酢 塩 こいロしょうゆ 削り節 削り節
6日 (月)	鶏肉のからあげ 白菜のスープ さつまいもと栗のタルト	コッペパン 揚げ油 片栗粉 油 さつまいもと栗のタルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	土しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
7日 (火)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
8日 (水)	コーンピラフ キャベツスープ オレンジポンチ	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ 黄桃缶 みかん缶 アロエ缶 オレンジジュース	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
9日 (木)	米粉ポタージュ ブロッコリーと コーンのサラダ アーモンド	うずまきパン じゃがいも 油 米粉 バター 香りごまドレッシング アーモンド	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
10日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さとも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 うすあげ 豆腐 味付けのり	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
13日 (月)	ハンバーグの煮込み風 コーンスープ スライスチーズ	コッペパン 揚げ油 さとう 油 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン 卵 スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	ケチャップ ソース コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
14日 (火)	カツカレー 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 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 りんご 黄桃缶 アロエ缶	カレーうどん 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
15日 (水)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 さとう ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすロしょうゆ みりん 鶏がら コショウ 中華スープ 塩 削り節 こいロしょうゆ 酢
16日 (木)	赤飯 もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め	精白米 もち米 小豆 ごま塩 油 さとう 片栗粉	牛乳 かまぼこ もずく 卵 豆腐 豚肉	えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ	塩 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
20日 (月)	ハ宝菜 はたはたのから揚げ シンジュージー	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 はたはた(片栗粉付き)	白菜 玉ねぎ にんじん 土しょうが 緑豆もやし 干しいたけ たけのこ	酒 コショウ 鶏がら 中華スープ 塩 うすロしょうゆ
22日 (水)	ごま風味みそ汁 もやしとにらの炒め物	精白米 ラード さとう ねりごま 油	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 うすあげ わかめ みそ ベーコン	土しょうが 白ねぎ にんじん グリンピース 大根 春菊 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
23日 (木)	鶏肉と大豆のカレー炒め チンゲン菜のスープ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも さとう 油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ヨーグルト(イチゴ)	さやいんげん チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 土しょうが	カレー粉 酒 こいロしょうゆ 塩 みりん コショウ 鶏がら うすロしょうゆ コショウ 中華スープ 塩

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	658	26.2	21.8	2.6	350	83	2.3	208	0.55	0.61	19	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上