

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

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%