

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
2日 (月)	★タットリタン にら玉スープ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	白ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく 土しょうが にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ	こいロしょうゆ 鶏がら コチュジャン 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
3日 (火)	まぜずし 豆乳みそ汁 ひなあられ	精白米 砂糖 ひなあられ	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 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 春菊	こいロしょうゆ 削り節 酢 削り節
4日 (水)	プルコギ 春雨スープ	精白米 ごま油 砂糖 すりごま 油 春雨 ラード	牛乳 牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが 干しいたけ にんじん 青ねぎ 緑豆もやし 土しょうが	こいロしょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ こいロしょうゆ
5日 (木)	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 ごま油 砂糖	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	にんじん コーン 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 中華スープ 鶏がら 塩 コショウ 削り節 こいロしょうゆ 酢
6日 (金)	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 砂糖	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん 福神漬け パイン缶 アロエ缶 黄桃缶	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ
9日 (月)	赤飯 もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め 豆乳プリンタルト	精白米 もち米 小豆 油 片栗粉 砂糖 豆乳プリンタルト	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 ごま塩 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
10日 (火)	クリームシチュー 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター 油	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン ハム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース キャベツ にんじん ピーマン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
11日 (水)	ふきと豚肉のきんぴら ごま風味みそ汁	精白米 油 砂糖 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	ふき水煮 にんじん 大根 三つ葉 えのきたけ	みりん 酒 こいロしょうゆ 削り節
12日 (木)	洋風鍋 セルフツナドッグ	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン ツナ油漬け	白菜 ブロッコリー にんじん にんじん 玉ねぎ	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース
13日 (金)	ヤンニョムチキン わかめスープ	精白米 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	塩 コショウ みりん ケチャップ コチュジャン 鶏がら うすロしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
16日 (月)	きびなごの天ぷら 肉団子のスープ ミニゼリー	コッペパン 揚げ油 春雨 ごま油	牛乳 きびなご(小麦粉付き) ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ ミニゼリー(りんご・みかん)	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ
17日 (火)	ひじきごはん 豚汁 高野豆腐の煮物	精白米 油 砂糖 砂糖	牛乳 ひじき 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ 平天 みそ 高野豆腐	にんじん グリンピース 大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節 みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
18日 (水)	カレーピラフ スープ ヨーグルト	精白米 大麦 油 油	牛乳 ウインナー 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ にんじん	コンソメ カレー粉 ソース 塩 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
19日 (木)	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 すりごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん コーン	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
23日 (月)	白身魚フライ 鶏ひき肉のとろみスープ タルタルソース	コッペパン 揚げ油 油 片栗粉 ノンエッグタルタルソース	牛乳 たらフライ 鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすロしょうゆ コショウ

★は新献立です

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	633	24.3	20.0	2.6	317	73	1.8	224	0.54	0.57	21	4.0
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