

3月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価	
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実		
今月のめあて 「1年間の給食を振り返ろう」								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
日	曜	献立名						830 ~27.6 2.5未満	
1	金	ひなまつりこんだて ちらし寿司 きざみのり 牛乳 えびカツ わかめのすまし汁 ひなあられ	えびカツ たまご かまぼこ	牛乳 わかめ のり	きぬさや にんじん	ねぎ かんぴょう たけのこ しいたけ れんこん	米 麦 さとう ひなあられ	油	642 24.6 17.8 3.0
4	月	麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン バリバリサラダ オニオンスープ	とり肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゅうまいの皮 さとう	油 ごま油	613 22.4 20.3 1.9
5	火	麦ごはん 牛乳 カラフルたまご焼き いりどりおかかあえ たまねぎのみそ汁	たまご ハム かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	油	603 22.8 17.1 1.6
6	水	かみかみこんだて 麦ごはん 牛乳 ぶたすき焼き煮 小松菜のみそ汁 ビーンズカル	ぶた肉 焼きどうふ 凍みどうふ	牛乳 ビーンズカル	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん	米 麦 しらたき あぶら麩 さとう	油	605 26.4 16.4 2.2
7	木	カレーライス 牛乳 海そうサラダ みかんゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかんゼリー	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	664 18.9 18.9 2.4
8	金	お祝いこんだて①卒業 紫黒米ごはん ごましお 牛乳 とりのからあげ おひたし こづゆ お祝いデザート	とり肉 ほたて貝柱	牛乳	こまつな にんじん	きくらげ しいたけ とうもろこし	米 紫黒米 さといも 豆麩 かたくり粉 さとう ゼリー	油	716 24.4 22.4 1.9
11	月	クリームスープめん 牛乳 グリーンサラダ ボンデドーナツ(チョコ)	ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しめじ えだまめ マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 小麦粉 ドーナツ	油 バター	758 22.8 32.4 1.9
12	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう スパゲッティ パン粉	油	660 26.4 21.6 1.7
13	水	ピタパン 牛乳 キーマカレー コンソメスープ ヨーグルト	ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ピタパン	油	684 27.2 28.7 3.9
14	木	味めぐりこんだて(鳥取県) 麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 ひじきのサラダ 具だくさん汁	なつとう とりひき肉 凍みどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 さといも さとう	ごま油	603 25.4 17.2 1.4
15	金	防災の日こんだて 救給五目ごはん 救給コーンポタージュ 牛乳 コンソメスープ		牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 もち玄米 さつまいも こんにやく かたくり粉	油	430 11.0 15.5 2.5
18	月	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン ゆでブロッコリー やさいスープ	とり肉 ミートボール	牛乳 青のり小魚 とけるチーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 マカロニ 小麦粉	バター 油	679 23.2 21.9 2.5
19	火	お祝いこんだて②修了 わかめごはん 牛乳 とりのてり焼き えだまめサラダ すまし汁 シューアイス(バニラ)	とり肉 もめんどうふ	牛乳 わかめ シューアイス	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ ねぎ	米 麦 さとう	ごま油	627 24.9 20.5 2.9
20	水	春分の日 							
21	木	味めぐりこんだて(山口県) 麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ すまし汁	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ブロッコリー きぬさや にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ とうもろこし	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ドレッシング ごま	653 19.9 20.5 2.1
22	金	修了式 							

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。