

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 34.2 ~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	822 30.6 21.5 4.0
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 しゅうまいの皮 さとう	油 ごま油	761 27.3 24.4 2.4
5	火	麦ごはん 牛乳 カラフルたまご焼き いろどりおかかあえ 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	743 28.9 19.8 2.1
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	766 34.7 20.9 2.8
7	木	カレーライス 牛乳 海そうサラダ みかんゼリー	牛肉 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	820 23.3 22.7 3.4
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	もやし 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	856 30.2 24.7 2.6
11	月	クリームスープスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ ボンデーナツ(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	925 28.1 38.2 2.6
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		824 33.0 26.3 2.2
13	水	卒業式							
14	木	味めぐりこんだて(鳥取県) 麦ごはん 牛乳 スタミナなっとう ひじきのサラダ 具だくさん汁	なっとう 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	761 33.6 21.2 1.9
15	金	防災こんだて 教給五目ごはん 教給コーンポタージュ 牛乳 青のり小魚 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	559 14.7 19.5 3.3
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	897 30.7 28.8 3.4
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	754 31.2 22.9 3.9
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	827 25.7 25.2 2.6
22	金	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	745 29.5 29.6 3.9

※ 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。