

3月 予定 献立表



| 日 | 曜日 | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 栄養価 | | |
|----|----|---|---|-----------------------------------|--|-----------------|-------------|------------|
| | | | | | | エネルギー (kcal) | 炭水化物 (g) | 蛋白質 (g) |
| 2 | 月 | 穴子入りちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁 桃ゼリー | 牛乳 学乳,穴子,かば焼き,油揚げ,卵,刻みのり,豆腐,粉寒天 | 米,砂糖,サラダ油,麩 | にんじん,干し椎茸,れんこん,もやし,はくさい,和種なばな,玉葱,えのきたけ,こまつな,ネクター,もも缶 | 732 | 113.6 | 26.7 |
| 3 | 火 | 厚揚げキムチ丼 ワントンスープ デコボン | 牛乳 学乳,豚肉,生揚げ,うずら卵,わかめ | 米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,乾しワントン,いりごま | にんにく,しょうが,玉葱,もやし,はくさいキムチ,長ねぎ,にら,にんじん,こまつな,デコボン | 743 | 107.9 | 28.3 |
| 4 | 水 | ごはん 鶏の一味焼き 野菜のごま醤油和え むらくも汁 | 牛乳 学乳,鶏肉,豆腐,わかめ,たまご | 米,ごま油,砂糖,すりごま,でんぷん | にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,はくさい,こまつな,えのきたけ | 739 | 95.9 | 33.2 |
| 5 | 木 | オレンジフレンチトースト チリコンカン 海の幸サラダ | 牛乳 学乳,たまご,大豆,レンズまめ,豚肉,豚レバー,粉チーズ,わかめ,むきえび,いか | 食パン,砂糖,バター,じゃがいも,油 | おジジューズ,マーマレード,にんにく,にんじん,玉葱,ホールコーン,キャベツ,レモン | 773 | 111.9 | 38.8 |
| 6 | 金 | きつねうどん ししゃもの磯揚げ 野菜の酢味噌和え | 牛乳 学乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,あおのり,たまご,白みそ | 無塩冷凍うどん,砂糖,小麦粉,油,じゃがいも,ごま油 | にんじん,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱 | 726 | 99.1 | 29.8 |
| 9 | 月 | カレーピラフのホワイトソースがけ ごまドレサラダ いちご | 牛乳 学乳,鶏肉,ベーコン,生クリーム,粉チーズ | 米,バター,油,小麦粉,いりごま,すりごま,砂糖,ごま油 | 玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,もやし,こまつな,いちご | 745 | 96.4 | 24.9 |
| 10 | 火 | 日本の郷土料理給食「長崎県」 長崎皿うどん カミカミ中華サラダ ソファール元気ヨーグルト | 牛乳 学乳,豚肉,いか,うずら卵,なると,さつま揚げ,ツナオイル漬け,ソファール元気,ヨーグルト | 皿うどん,油,でんぷん,ごま油,いりごま,砂糖 | にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,たけのこ,ホールコーン,えのきたけ,しょうが,にんにく,こまつな,切干しいんげん,きゅうり | 745 | 88.7 | 29.7 |
| 11 | 水 | 日本の郷土料理給食「静岡県」 さくらごはん 静岡おでん 野菜のしらす和え みかん | 牛乳 学乳,結びこんぶ,さつま揚げ,がんもどき,黒はんぺん,焼き竹輪,うずら卵,あおのり,粉かつお,糸けずり節,釜揚げしらす | 米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖 | だいこん,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,みかん | 789 | 127.1 | 34.5 |
| 12 | 木 | ごはん 千草焼き 野菜の五色和え あさりのみそ汁 | 牛乳 学乳,たまご,鶏肉,大豆,芽ひじき,わかめ,豆腐,剥き身あさり,みそ | 米,油,砂糖,いりごま | にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,もやし,キャベツ,ホールコーン,こまつな | 719 | 106.9 | 30.9 |
| 13 | 金 | ●エコキャップ運動リクエスト● 抹茶揚げパン 野菜チャウダー 大根サラダ | 牛乳 学乳,きな粉,ベーコン,レンズまめ,白いんげんビュレシ,粉チーズ,生クリーム,ツナオイル漬け | ポトツガパン,油,砂糖,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉 | にんじん,玉葱,マッシュルーム,だいこん,もやし,こまつな | 841 | 100.4 | 28.8 |
| 16 | 月 | ごはん 味付け海苔 カレー肉じゃが 野菜のアーモンド和え せとか | 牛乳 学乳,味付けのり,豚肉,生揚げ | 米,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,アーモンド | にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,こまつな,ホールコーン,せとか | 765 | 123.7 | 29.0 |
| 17 | 火 | ミルクパン 鮭のフライ キャベツサラダ 具だくさんスープ | 牛乳 学乳,生サケ,レンズまめ | ミルクパン,小麦粉,パン粉,油,砂糖,じゃがいも | キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,こまつな | 724 | 92.0 | 38.0 |
| 18 | 水 | 赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のおかか和え かきたま汁 メロン | 牛乳 学乳,ぶり,糸けずり節,豆腐,なると,たまご | アルファ化米(赤飯),いりごま,砂糖,でんぷん | しょうが,もやし,こまつな,にんじん,えのきたけ,メロン | 816 | 107.0 | 36.2 |
| 19 | 木 | 給食なし(卒業式) | | | | | | |
| 23 | 月 | 野菜の日給食「今月の野菜「キャベツ」」 春キャベツのペペロンチーノ ココロポテトサラダ フルーツケーキ | 牛乳 学乳,ベーコン,ちりめん,たまご | スパゲッティ,オリーブ油,じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,バター | キャベツ,にんにく,タカノツメ,玉葱,こまつな,にんじん,ホールコーン,マンゴー缶,干しぶどう | 837 | 114.4 | 27.7 |
| 24 | 火 | チャーハン パンサンスー レバーポテトの中華和え | 牛乳 学乳,豚肉,豚レバー,大豆 | 米,油,ごま油,緑豆はるさめ,いりごま,砂糖,でんぷん,じゃがいも | にんにく,長ねぎ,玉葱,ピーマン,きゅうり,もやし,にんじん,しょうが | 862 | 121.6 | 31.0 |

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。