

3月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	御く力や体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(金)	★ひなまつり★ ちらしめし		あつやきたまご なのはないりうしおじる	すめし さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ たまご あさり わかめ かまぼこ	にんじん ししいたけ かんぴょう さやえんどう ねぎ だいこん たけのこ なののはな	580	22.7
4(月)	ごぼうとふたにくのませごはん		さわらのたつたあげ さつまいもとこまつなのみそしる	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ さわら とりにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん ししいたけ だいこん こまつな ねぎ	653	28.9
5(火)	★おもいでしゅうかい★ フラワーロールパン (乳不使用パン)		たいようのごミネストローネ☆ かいそうサラダ (6ねん:おいおいケーキ☆)	フラワーロールパン ジャがいも マカロニ あぶら さとう ごまあぶら ごま (卵不使用)	ぎゅうにゅう ベーコン ししいたけ かいそうミックス	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく だいこん きゅうり コーン	578	18.4
6(水)	ごはん くわがめにつくだに		うましおにくじゃが こんにゃくサラダ	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう くわがめ ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ コーン	605	18.6
7(木)	はるやさいのペペロンチーノ		にんじんとブロッコリーのサラダ ガトーショコラ	スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろツナ	なののはな キャベツ たまねぎ にんにく トマト にんじん ブロッコリー コーン パジル	604	21.2
8(金)	ごろごろポークカレー		だいこんサラダ	こめ あぶら ジャがいも カレールー ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく さきみフレーク	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	621	22.6
11(月)	ごはん		なまあげとふたにくのみそに ゆかりあえ (5ねん:カステラ)	こめ さとう あぶら (カステラ)	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	604	24.8
12(火)	★きょうどりょうり きょうとふ★ きょうふうごもくたぬきうどん		こいわしおちやフライ キャベツのさいきょうごまみそあえ	じごなうどん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ (卵不使用) みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	605	26.2
13(水)	やきにくチャーハン		あげぎょうざ トックスープ	こめ さとう ごまあぶら あぶら トック	ぎゅうにゅう ふたにく ぎょうざ とりにく	にんじん にんにく しょうが ねぎ グリンピース チンゲンサイ たまねぎ	653	22.7
14(木)	★せかいのりょうり スペイン★ ツイストパン		サルスエラ(ぎょかいのもの) エンサラダ・デ・サナオリア (にんじんサラダ)	ツイストパン ジャがいも あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あさり いか	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト パジル コーン	584	23.2
15(金)	ごはん		かじょうどうふ はるさめサラダ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり	624	25.2
18(月)	てんどん (かぼちゃ・さつまいも)		みそけんちんじる はるか(かんきつ)	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう ジャがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ みそ	だいこん かぼちゃ ごぼう にんじん こまつな ねぎ はるか	665	16.7
19(火)	★おいおいこんだて★ せきはん ごましお		ぶりのあまからあげに さわにわん おいおいクレープ	こめ あすき ごま さとう あぶら こむぎこ かたくりここんにゃく おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶり ふたにく なまあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	652	28.1

※5、6年生は宿泊行事で他の学年よりも多く欠食となった分の調整があります。ご承知おきください。

日	料理	成分
1(金)	あつやきたまご	鶏卵、かつおだし、砂糖、食酢、でん粉(とうもろこし)、加工でん粉、食塩、しょうゆ、酵母エキス、植物油(菜種油)
1(金)	かまぼこ	魚肉(スケツウダラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、うらごし人参、トマト色素
7(木)	おこめdeガトーショコラ(乳・卵・小麦不使用)	豆乳、砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、水溶性食物繊維、カカオマス、加工デンプン、膨張剤、ピロリン酸第二鉄
12(火)	こいわしのおちやフライ	イワシ、パン粉、でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、煎茶、食塩、こしょう、水
13(水)	ぎょうざ	キャベツ、豚肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、水、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉、水、食塩
19(火)	ぶりのあまからあげに	ブリ、砂糖、醤油、植物油脂、みりん、小麦粉、でん粉、生姜、水
19(火)	おいおいクレープ	豆乳(国内製造)、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、米粉、水あめ、いちご果汁(濃縮還元)、大豆粉、小麦粉不使用しょうゆ、水、加工デンプン、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、炭酸Ca、ゲル化剤、香料、安定剤、ビタミンC、紅糖色素、メタリン酸Na、カラメル色素、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。