



3月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

<small>こんげつ</small> 今月のもくひょう: 体<small>からだ</small>によい食事<small>しょくじ</small>のとり方が身<small>み</small>に付<small>つ</small>いたか振り返<small>かえ</small>ってみよう											
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう						栄養価		備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		脂質(g)		
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン							
1 金	ちらしずし ぎゅうにゅう もものはなゼリー	とうふバーグのおろしだれかけ なばなのごまひたし はるのすましじる	ごはん さとう ふ もものはなゼリー	ごま	あぶらあげ とうふ とうふバーグ かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ ほししいたけ だいこん たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん なばな	591 23.7 18.0		ひなまつり献立	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ はるさめのあえもの はっぼうさい ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	ギョーザ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン しょうが もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	640 22.1 20.4			
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ぎゅうし	メンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン もやし しょうが りんご にんにく たまねぎ グリンピース ブロッコリー トマト にんじん	679 22.5 22.0			
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ きんぴらごぼう なめこじる	ごはん さとう こんにやく	こめあぶら ごま	ふくらぎ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	626 30.7 22.3			
7 木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	たまごまきウインナー ^卵 ごまごまサラダ ミネストローネ	コッパン さとう グラニューとう じゃがいも	こめあぶら ごま	きなこ たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	もやし コーン にんにく トマト たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー パセリ	661 25.7 29.9			
8 金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ぶたにくのしょうがいため こんぶあえ ごもくみそ	ごはん さといも こんにやく さとう でんぶん	こめあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ こざかな	しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ コーン だいこん ほししいたけ にんじん	642 29.5 22.4			
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも かわりづけ じゃがいものカレーそぼろに	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	ごま こめあぶら	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが しめじ たまねぎ グリンピース	592 23.9 18.0			
12 火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいおいクレープ	とりにくのからあげ ほうれんそうとコーンのひたし こうはくだんごのすましじる	ごはん あかまいもち さといも でんぶん おいおいクレープ	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが もやし コーン だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん	696 26.0 20.0		卒業祝い献立	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご こまつなアーモンドあえ ^種 さつまいものこめごシチュー	ごはん さとう さつまいも こめこ	アーモンド とうにゅうクリーム	にくだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ パセリ こまつな にんじん しめじ	621 21.4 18.6		ひみの日献立	
14 木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	オムレツ ^卵 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	コッパン いちごジャム じゃがいも		オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ あかパプリカ えだまめ たまねぎ にんじん しめじ	537 24.0 16.6			
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに きゅうりとわかめのあまずあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく		がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり もやし にんじん しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	611 24.7 18.8			
18 月	そつぎょうしき 卒業式										
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき スタミナなっとう だいこんとあぶらあげのみそ	ごはん さとう	ごまあぶら	さけ なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ にら にんじん	540 29.2 15.1		<給食なし> 全小6年	
20 水	しゅんぶん ひ 春分の日										
21 木	ソフトめん ロールパン (小4~6年のみ) ぎゅうにゅう	コロッケ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミートソース	ソフトめん ほしのコロッケ さとう でんぶん ロールパン	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パイン おうとう バナナ ナタデココ にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	745 24.8 22.6		<給食なし> 全小6年	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にして下さい。

卵 ^{たまご} ・卵 ^{ぎよらん} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅうせいひん} 製品	甲 ^{こうかくるい} ・甲 ^{こうかくるい} 殻類(エビ・カニ)	種 ^{くり} ・ごま、栗を除く種 ^{のぞ} 実類
---	---	--	--

