

# 3月の献立表

## 今月の目標：体によい食事のとり方が身に付いたか振り返ってみよう

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1金	ちらし寿司 牛乳 桃の花ゼリー	豆腐バーグのおろしだれかけ 菜花のごまひたし 春のすまし汁	油揚げ 豆腐 豆腐バーグ かまぼこ	牛乳	人参 菜花	枝豆 干しいたけ 大根 たけのこ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖 麩 桃の花ゼリー	ごま	766 31.0 22.0	ひなまつり献立	
4月	ご飯 牛乳	ギョーザ 春雨のあえもの 八宝菜 <sup>卵</sup>	ギョーザ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり コーン 生姜 もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	862 28.2 25.9		
5火	麦ご飯 牛乳	メンチカツ 海藻サラダ ポークカレー	メンチカツ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー トマト 人参	コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 牛脂	908 29.5 27.8		
6水	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ 金平ごぼう なめこ汁	ふくらぎ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根 なめこ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	811 38.1 26.6		
7木	コッパン <sup>乳</sup> 牛乳 ブルーベリージャム	卵巻きウインナー <sup>卵</sup> ごまごまサラダ ミネストローネ	卵巻きウインナー ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	もやし コーン にんにく 玉ねぎ セロリー	コッパン 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	ごま	782 28.3 27.5	<給食なし> 南部・北部3年 西の杜9年	
8金	ご飯 牛乳 味付け小魚	豚肉の生姜炒め 昆布あえ <b>五目みそ汁</b>	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 小魚	人参	生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン 大根 干しいたけ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 こんにゃく でんぷん 里芋	米油 ごま	850 38.0 27.8	<給食なし> 南部・北部3年 西の杜9年	
11月	ご飯 牛乳	焼きししゃも 変わり漬け じゃがいものカレーそぼろ煮	ししゃも 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 玉ねぎ グリーンピース しめじ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	ごま 米油	775 30.1 21.6		
12火	赤米ご飯 牛乳 お祝いクレープ	鶏肉のから揚げ ほうれん草とコーンのひたし 紅白団子のすまし汁	鶏肉	牛乳	<b>ほうれん草</b> 人参	生姜 もやし コーン 大根 干しいたけ <b>ねぎ</b>	ご飯 赤米 里芋 でんぷん もち お祝いクレープ	米油	888 33.6 22.9	卒業祝い献立	
13水	ご飯 牛乳	たれ付き肉団子 小松菜のアーモンドあえ <sup>種</sup> さつまいもの米粉シチュー	肉団子 豆乳	牛乳	<b>小松菜</b> 人参 パセリ	もやし 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 <b>さつまいも</b> 米粉	アーモンド 豆乳クリーム	841 27.5 23.6	ひみの日献立	
14木	<b>卒業式</b>										
15金	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 きゅうりとわかめの甘酢あえ 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 <b>さつまいも</b> こんにゃく		863 35.0 27.2	<給食なし> 南部・北部3年 西の杜9年	
18月	ピラフ 牛乳 牛乳プリン <sup>乳</sup>	オムレツ <sup>卵</sup> ブロッコリーサラダ コンソメスープ	オムレツ 鶏肉	牛乳 牛乳プリン	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	グリーンピース コーン 玉ねぎ 枝豆 しめじ キャベツ	ご飯 じゃがいも	米油	697 28.2 17.3	<給食なし> 南部・北部3年 西の杜9年	
19火	ご飯 牛乳	さけの塩こうじ焼き スタミナ納豆 <b>大根と油揚げのみそ汁</b>	さけ 納豆 油揚げ みそ	牛乳	にら 人参	キャベツ もやし 大根 しめじ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖	ごま油	713 36.5 18.4	<給食なし> 南部・北部3年 西の杜9年	
20水	<b>春分の日</b>										
21木	ソフト麺 ロールパン 牛乳	コロッケ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳種</sup> ミートソース	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	パイン 黄桃 パナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ しめじ	ソフト麺 星のコロッケ 砂糖 でんぷん ロールパン	米油	911 29.7 26.7	<給食なし> 南部・北部3年 西の杜9年	
22金	ご飯 牛乳	ケイジャンチキン マリネサラダ 豆腐スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ コーン	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	691 32.3 16.4	<給食あり> 西の杜7・8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ください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類

