



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)		
2月	ごはん 牛乳	ふくらぎ ゆかりもやし おでん	ふくらぎ じゃこ枝豆の元氣ボール 厚揚げ	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	生姜 もやし しそ 大根	ごはん でんぶん 里芋 砂糖 こんにゃく	米油	854 36.4 28.9	おさかな給食
3火	ちらし寿司 牛乳 三色花ゼリー	厚焼き卵 ^卵 菜花のごまひたし 春のすまし汁	油揚げ 豆腐 厚焼き卵 かまぼこ	牛乳	人参 菜花	たけのこ 枝豆 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 麩 三色花ゼリー	ごま	733 31.1 21.5	ひなまつり献立
4水	ごはん 牛乳 ミニエクレア ^{卵乳}	焼き肉 三色ナムル わかめスープ	牛肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 三温糖 ミニエクレア	米油 ごま油	809 30.1 28.6	
5木	コッペパン ^乳 牛乳 いちごジャム ^乳	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	人参 トマト	ごぼう きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも いちご&マーガリン	マヨネーズ&ドレッシング ごま	865 29.7 34.3	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
6金	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 アーモンドあえ ^種 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	アーモンド	920 34.8 33.2	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
9月	赤米ご飯(少量) 牛乳 お祝いケーキ	ヒレカツ 昆布あえ 紅白団子のすまし汁	豚肉	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	キャベツ もやし 大根 干しいたけ ねぎ	赤米ご飯 もち 小麦粉 パン粉 お祝いケーキ	米油	830 34.6 21.9	卒業お祝い献立
10火	麦ご飯 牛乳 ミルク	人参シューマイ 海藻サラダ ハヤシルウ	豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	人参シューマイ きゅうり 枝豆 キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	麦ご飯 砂糖 じゃがいも ミルク	米油 牛脂	879 26.2 26.6	
11水	ごはん 牛乳	エビフライ ^甲 コーンのひたし 白菜のスープ	エビフライ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン しめじ 白菜 生姜	ごはん ビーフン	米油	696 27.2 16.9	
12木	卒業式									
13金	ごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め はりはりあえ さつまい	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 でんぶん さつまいも	米油	813 33.7 22.8	ひみの日献立 <給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
16月	ごはん 牛乳 ももゼリー	さわらの西京焼き れんこんの金平 なめこ汁	さわらの西京焼き 豚肉 豆腐	牛乳	人参	れんこん 枝豆 大根 なめこ ねぎ	ごはん 三温糖 こんにゃく ももゼリー	米油 ごま	785 37.2 20.1	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
17火	ごはん 牛乳	揚げギョウザ 春雨のあえもの 八宝菜 ^卵	ギョウザ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 生姜	ごはん 春雨 砂糖 でんぶん	米油 ごま油	893 28.2 29.9	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
18水	ごはん 牛乳 ブルーベリークレープ	鶏肉のてりやき しめじのひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しめじ もやし 玉ねぎ ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも ブルーベリークレープ		791 35.1 20.5	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
19木	ソフト麺 アジミルク ^乳 ロールパン	コロッケ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミートソース	豚肉	アジミルク ヨーグルト	人参	パイナップル パナナ 黄桃 ナタデココ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺 コロッケ 砂糖 でんぶん ロールパン	米油	907 30.0 19.2	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
20金	春分の日									
23月	ごはん 牛乳 ミニプリン	みそだれ肉団子 きゅうりのナムル ワンタンスープ	肉だんご ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ 白菜 たけのこ 干しいたけ	ごはん ワンタン ミニプリン	ごま油 ごま	767 23.3 20.4	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9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
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

