



# 3月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

こんげつ 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> のとりの方が身 <small>かた</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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考		
				黄(き)		赤(あか)			緑(みどり)	
				熱(あつ)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	
炭水化物		脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン					
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのたつたあげ ゆかりもやし おでん	ごはん でんぷん さといも さとう こんにやく	こめあぶら	ふくらぎ じゃこえだまめのけんきボール あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが もやし しそ だいこん ブロッコリー にんじん	656 29.3 23.8	おさかな給食	
3火	ちらしずし ぎゅうにゅう さんしょくはなゼリー	あつやきたまご <sup>卵</sup> なばなのごまひたし はるのすましじる	ごはん さとう ふ さんしょくはなゼリー	ごま	あぶらあげ とうふ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	たけのこ えだまめ にんじん ほしいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ なばな	584 24.7 18.1	ひなまつり献立	
4水	ごはん ぎゅうにゅう ミニエクレア <sup>卵乳</sup>	やきにく さんしょくナムル わかめスープ	ごはん さとう さんおんとう ミニエクレア	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ こまつな にんじん	634 23.6 24.5		
5木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう いちごジャム <sup>乳</sup>	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	コッペパン さとう じゃがいも いちご&マーガリン	マネズミ <sup>卵</sup> ごま	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	ごぼう きゅうり にんじん トマト コーン にんにく たまねぎ セロリ	663 23.9 28.5		
6金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに アーモンドあえ <sup>種</sup> ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	640 24.4 22.1		
9月	あかまいごはん(すなめ) ぎゅうにゅう おいわいケーキ	ヒレカツ こんぶあえ こうはくだんごのすましじる	あかまいごはん こむぎこ パンこ おいわいケーキもち	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ もやし だいこん ブロッコリー にんじん ねぎ ほしいたけ	658 28.8 19.5	卒業お祝い献立	
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう ミルク	にんじんシューマイ かいそうサラダ ハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも ミルク	こめあぶら ぎゅうし	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじんシューマイ きゅうり トマト えだまめ キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん	667 20.6 21.1		
11水	ごはん ぎゅうにゅう	エビフライ <sup>甲</sup> コーンのひたし はくさいのスープ	ごはん ビーフン	こめあぶら	エビフライ とりにく	ぎゅうにゅう	もやし コーン こまつな にんじん しめじ はくさい しょうが	527 21.0 14.0		
12木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン コールスローサラダ やさいのクリームに	こめこパン じゃがいも こめこ かぼちゃグラタン	ドレッシング とうにゅうバター	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	629 19.5 25.9		
13金	そつぎょうしき <b>卒業式</b>									
16月	ごはん ぎゅうにゅう ももゼリー	さわらのさいきょうやき れんこんのきんぴら なめこじる	ごはん さんおんとう こんにやく ももゼリー	こめあぶら ごま	さわらのさいきょうやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	610 29.9 17.2	<給食なし> 全小学校6年	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	あげギョウザ はるさめのあえもの はっぼうさい <sup>卵</sup>	ごはん さとう はるさめ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ギョウザ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほしいたけ たけのこ はくさい しょうが	664 21.9 23.3	<給食なし> 全小学校6年	
18水	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリークレープ	とりにくのてりやき しめじのひたし じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも さんおんとう ブルーベリークレープ		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しめじ もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	618 26.8 17.7	<給食なし> 全小学校6年	
19木	ソフトめん アシドミルク <sup>乳</sup> ロールパン	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	ソフトめん さとう コロッケ でんぷん ロールパン	こめあぶら	ぶたにく	アシドミルク ヨーグルト	パイナップル パナナ おうとう ナタデココ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん	724 24.3 15.0	<給食なし> 全小学校6年	
20金	しゅんぶん ひ <b>春分の日</b>									
23月	ごはん ぎゅうにゅう ミニプリン	みそだれにくだんご きゅうりのナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン ミニプリン	ごまあぶら ごま	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ ほしいたけ	581 18.2 16.7	<給食なし> 全小学校6年	

★上記の栄養価には、ロールパンが含まれています。ロールパンのエネルギーは、127kcal、たんぱく質、3.3g、脂質は、2.8gです。

※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 <sup>たまご</sup> ・卵 <sup>ぎやうらん</sup> (魚卵を除く)	乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅうせいひん</sup> ・乳製品	甲 <sup>こうかくるい</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	種 <sup>くりに</sup> ・ごま、栗を除く種実類
--	---	---------------------------------	------------------------------

