



武内小学校 給食献立予定表(3/1～15まで)

日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
18 月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			651
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん 玉ねぎ 干しいたけ		じゃがいも 砂糖 こんにやく	油	しょうゆ	24.1
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			かたくり粉 小麦粉	油	酒 みりん	23.6
	みそマヨ和え	チキンササミ みそ		にんじん キャベツ ごぼう きゅうり		砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	2.2
19 火	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		オイスター しょうゆ	597
	手作りシューマイ	豚ひき肉		玉ねぎ しょうが		しょうまいの皮 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒	23.7
	れんこんの甘酢炒め	鶏肉		ピーマン パプリカ れんこん 玉ねぎ		砂糖 かたくり粉	油	酢 しょうゆ 酒	18.3
	大根の中華スープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ もやし 大根 玉ねぎ			ごま油	しょうゆ 中華だし	2.1
20 水	春 分 の 日								
21 木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			641
	とんかつ	とんかつ					油		23.6
	おかか和え	ちくわ かつお節		チンゲン菜 にんじん きゅうり キャベツ		砂糖		しょうゆ	22.4
	豆腐のふわふわ汁	卵 豆腐	昆布(だし)	にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ				しょうゆ 酒	1.8
	ミニパフェ	かつお節(だし)				ミニパフェ	総修了		
22 金	修了式								