

3月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価																		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム																
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg																
3月	ちらしずし	牛乳	卵	鶏肉	油揚げ	牛乳	のり	にんじん	ごぼう	えだまめ	米	砂糖	油	うすくち醤油	塩	みりん	酢	588	27.6	341							
	ホキのこがねやき		ホキ					にんじん					卵不使用マヨネーズ	塩	しょう油	酒											
	なのはなあえ	ひなまつり行事食						菜の花	ほうれん草	キャベツ	コーン	砂糖		こいくち醤油	塩	みりん											
	すましじる		とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ	えのきたけ				花麩			うすくち醤油	酒	みりん	塩				かつお節(だし)						
	ひなあられ			青のり	昆布	トモハダガサ	ほうれん草	ハダガサ				うるち米	砂糖	てんぷん							塩						
4月	ごはん	牛乳				牛乳					米							585	22.2	384							
	ちくわのいそべあげ		ちくわ		あおさ						小麦粉	片栗粉	油														
	ほうれんそうのごまあえ							にんじん	ほうれん草	もやし		砂糖		ごま	こいくち醤油												
5月	ぐだくさんみそじる		厚揚げ	みそ	わかめ			にんじん	葉ねぎ	だいこん	たまねぎ			じゃがいも			煮干し(だし)	697	30.7	370							
	ごはん	牛乳				牛乳					米																
	チキンなんぼん		鶏肉	卵								小麦粉	片栗粉	砂糖	油	塩	しょう油				こいくち醤油	酢					
	タルタルソース														卵不使用タルタルソース												
	カラフルポテト		ベーコン					にんじん		コーン	えだまめ			じゃがいも	バター	塩	しょう油										
ぶたじる		豚肉	厚揚げ	みそ				にんじん	葉ねぎ	たまねぎ	ごぼう	こんにゃく	ほくさい		油		煮干し(だし)										
6月	ごはん	牛乳				牛乳					米							676	25.6	342							
	ぶたにくのしょうがやき		豚肉							しょうが			砂糖	片栗粉		酒	塩				濃口醤油	みりん					
	ごますあえ							にんじん	ほうれん草	きゅうり	もやし		砂糖	ごま	ごま油	こいくち醤油	酢										
	とりごぼうじる		鶏肉	油揚げ				葉ねぎ	にんじん	ごぼう	たまねぎ				油	かつお節(だし)	酒				みりん	うすくち・こいくち醤油					
	ムース					牛乳	加糖練乳	クリーム	脱脂粉乳				水あめ		植物油	塩											
7月	ごはん	牛乳				牛乳					米							653	24.0	315							
	とりにくごうやとらふのあげ		鶏肉	高野豆腐				にんじん	いんげん	しょうが	たまねぎ			じゃが芋	片栗粉	砂糖	油				こいくち醤油	酒	みりん				
	ビーフンじる		豚肉					チンゲン菜	にんじん	たまねぎ	もやし	干し椎茸		ビーフン	油	酒	しょう油				しょう油	中華スープ					
ふりかけ					のり								砂糖	水あめ	ごま	塩											
10月	むぎごはん	牛乳				牛乳					米	麦						695	20.4	283							
	ビーフカレー		牛肉					にんじん	トマト	ユース	たまねぎ	しょうが	にんにく	じゃがいも	小麦粉	バター	油				カレー粉	塩	しょう油	コンソメ	薄口醤油	トマトチャップ	チャツネ
	れんこんのトッピングサラダ							にんじん			れんこん	きゅうり	きゅうり	レタス	砂糖		油				うすくち醤油	塩	酢				
デコボン											デコボン																
11月	クロワッサン	牛乳	卵			牛乳					小麦粉	砂糖	マーガリン	塩	イースト			710	27.2	383							
	マカロニグラタン		鶏肉			牛乳	チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ			じゃが芋	マカロニ	小麦粉	パン粉	油				コンソメ	塩	しょう油				
	ほうれんそうのソテー							ほうれん草		もやし	コーン			バター			濃口醤油				塩	しょう油					
	ミネストローネ		ベーコン	大豆				トマト	にんじん	パセリ	たまねぎ	セロリ	にんにく	じゃがいも	油		塩				しょう油	コンソメ	チキンスープ				
12月	シシリアンライス	牛乳	牛肉			牛乳		トマト		たまねぎ	にんにく	レタス	きゅうり	米	はちみつ	油	マヨネーズ	こいくち醤油	みりん	酒							
	こんさいスープ		ベーコン					にんじん	パセリ	たまねぎ	ごぼう	だいこん	ほくさい	じゃがいも			うすくち醤油	塩	しょう油	コンソメ	酒	みりん					
	カップdeヤクルト					牛乳	全粉乳	脱脂粉乳	はちみつ					砂糖			ゼラチン	寒天									
13月	ごはん	牛乳				牛乳					米							787	31.6	408							
	さがぎゅうハンバーグ		牛肉	卵							たまねぎ			パン粉	砂糖		塩				しょう油	中濃ソース	赤ワイン	トマトチャップ			
	やさいのごまあえ							にんじん	ほうれん草	キャベツ	もやし			砂糖	ごま	こいくち醤油											
	かきたまじる		卵			スキムミルク		ほうれん草	にんじん	たまねぎ	えのきたけ			片栗粉			塩				煮干し(だし)	こいくち・うすくち醤油					
	いちご									いちご																	
	おいわいデザート 6年生		卵			クリーム	牛乳				いちご			砂糖	小麦粉	水あめ	マーガリン				油脂	ゼラチン	洋酒				
おいわいデザート 1~5年生		豆乳	大豆粉							イチゴピューレ	いちご果汁			砂糖	麦芽糖	米粉	水あめ										
14月	そつぎょうしき																										
17月	ごはん	牛乳				牛乳					米							620	25.8	353							
	ホキフライ		ホキ		あおさ								パン粉	小麦粉	てんぷ	油	塩				香辛料						
	きりほしだいこんとひじきのいりに		牛肉	高野豆腐	ひじき	にんじん	いんげん	切干大根	ごぼう					砂糖			油				こいくち醤油	みりん	酒				
	たまごスープ		卵			スキムミルク	小松菜	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ				片栗粉							中華スープ	こしょう	塩	チキンスープ			
こくとうビーンズ			大豆										黒糖														
18月	ごはん	牛乳				牛乳					米							617	28.7	430							
	とりにくのうめふうみやき		鶏肉							ねりうめ				砂糖		油	ごま				酒	みりん					
	きゅうりのごまあえ							にんじん		きゅうり	もやし			砂糖		ごま	こいくち醤油				みりん						
	こまつなのみそじる		とうふ	油揚げ	みそ			小松菜	葉ねぎ	だいこん	たまねぎ										煮干し(だし)						
	あじつけのり					のり																					
19月	ごはん	牛乳				牛乳					米							657	31.9	362							
	さばのごまやき		さば											ごま	こいくち醤油	酒	みりん										
	かぼちゃのそぼろに		豚肉				かぼちゃ							砂糖		油	酒				みりん	こいくち醤油	塩				
だいこんのすりながしじる		鶏肉	厚揚げ				にんじん	こまつな	だいこん	こんにゃく			片栗粉				かつお節(だし)	みりん	塩	うすくち醤油	酒						
20月	春分の日																										

★今月は地元の食材「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。

今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。