

3月 こんだてひょう



3月の目標
● 1年間の給食をふりかえろう

◎ 今月の地産産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・キャベツ・長ねぎ
ほうれん草・チンゲンサイなどでず



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
水	メロンパン・牛乳	牛乳		メロンパン		
	かぼちゃのキッシュ	豆乳 おから ウィンナー チーズ たまご	かぼちゃ ほうれん草	さとう	718 374	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	卵不使用ごまドレッシング	860	
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	417	
	いよかん	いよかん				
木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米		
	金目鯛の塩麹焼き	金目鯛		さとう	648 357	
	大根と豚肉の炒め煮	ぶたにく	だいこん にんじん つきこんにゃく ねぎ にんにく しょうが いんげん	こめ油 さとう ごま油	758 386	
	じゃがいものみそ汁	削り節 みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな みずな	じゃがいも 麩		
	アーモンド		アーモンド			
金	★★★ 【行事食】 ひなまつり ★★★					
	ちらし寿司・牛乳	えび たまご 牛乳	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう きぬさや	精白米 さとう	638 473	
	花型豆腐ハンバーグ	鶏肉 とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう でんぷん		
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	ごま さとう	751 566	
	すまし汁	削り節 あさり わかめ はんぺん	えのきたけ だいこん みつば こまつな			
	桜もち	小豆		さとう もち米		
月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米		
	銀ダラの西京焼き	銀ダラ みそ		さとう	649 371	
	ごまみそ和え	みそ	こまつな キャベツ にんじん もやし	すりごま ねりごま さとう		
	けんちん汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	こめ油 さといも	805 429	
	ももゼリー		もも	さとう		
	◎白ゴマつくね	鶏肉	たまねぎ	ごま さとう 片栗粉 パン粉 大豆油		
火	★★★ 【高校後期試験応援献立】★★★ 勝つ(カツ)・ネバーギブアップ(なめこ)・よろこぶ(こんぶ)					
	発芽玄米ごはん・のむヨーグルト	ヨーグルト		精白米 発芽玄米	671 307	
	メンチカツ	鶏肉 たまご	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん こめ油		
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう	763 334	
	なめこ汁	削り節 とうふ みそ	たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ こまつな			
	こんぶの佃煮	こんぶ		さとう		
水	コッペパン・いちごジャム・牛乳	牛乳		コッペパン いちごジャム	678 371	
	ハムステーキ	ハム				
	野菜のマリネ		ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン カリフラワー みずな 赤ピーマン	マリネドレッシング	821 412	
	ほたてのシチュー	ベーコン いんげん豆 ほたて 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	じゃがいも 生クリーム 豆乳クリーム		
	デコボン	デコボン				
木	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	633 373	
	青ヒラスの幽庵焼き	青ヒラス みそ	ゆず果汁	さとう しょうゆ		
	ごまマヨ和え	かつお節	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング	748 397	
	白菜のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ	さといも		
	がんもの煮付け	がんもどき 削り節		さとう		
金	オムライス	鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶	精白米 米油 さとう	634 397	
	牛乳	牛乳				
	もち麦入りカラフルサラダ		きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	もち麦 フレンチドレッシング さとう	730 408	
	バジルポテト		バジル	じゃがいも こめ油		
	いちごヨーグルト	脱脂粉乳 全粉乳	いちご果汁	さとう		

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにE補給-のもとになる	E補給-(kcal) カルシウム(mg)
★★★ 【中学校卒業式】 ★★★					
13 月	ラーメン・牛乳	牛乳		中華めん	663 ① 373
	たこやき	削り節 たこ	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 なたね油 さとう こめ油	
	パンパンジーサラダ	鶏肉	こまつな はくさい にんじん もやし きゅうり	パンパンジードレッシング ねりごま	② -
	チャンポンスープ	豚肉 なんと いか	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ ねぎ	こめ油	
	お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆粉	いちご	さとう 植物油脂 水あめ	
14 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	① 630 352
	月夜野納豆	納豆			
	里芋と豚肉の炒め煮	豚肉	にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	さといも こめ油 さとう ごま油	
	磯あえ	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし		② 763 389
	かきたま汁	削り節 いかまぼこ たまご	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな	でん粉	
	きよみオレンジ		オレンジ		
15 水	チーズパン・牛乳	牛乳		チーズパン	① 623 544
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ トマト缶	こめ油 さとう	
	大根とツナのサラダ	ツナ	だいこん にんじん みずな コーン	たまねぎドレッシング さとう	② 800 673
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも ABCマカロニ	
	ラフランスコンポート		ラフランス	さとう	
★★★ 【行事食】 お彼岸 ★★★ ぼたもち					
16 木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	① 708 396
	サワラの磯辺フライ	サワラ あおのり		パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油脂	
	たくあん和え	かつお節	だいこん きゅうり にんじん キャベツ	ごま	② 829 439
	里芋のみそ汁	削り節 生揚げ みそ	にんじん こまつな ねぎ	さといも 麩	
	ぼたもち			小豆粒あん もち米 さとう	
17 金	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	① 639 446
	麻婆豆腐	とうふ 豚肉 大豆たんぱく みそ	ねぎ にんじん にら にんにく しょうが しいたけ	こめ油 さとう ごま油 でんぷん	
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり もやし えのき 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま	② 748 486
	春雨スープ	鶏肉 削り節	にんじん だいこん だけのこ きくらげ みずな チンゲンサイ	はるさめ	
	フルーツ杏仁プリン	豆乳	もも あんず	水あめ でんぷん	
20 月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	① 642 371
	えびの天ぷら	えび		小麦粉 でんぷん なたね油 こめ油	
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん	さとう ごま	② 816 420
	豚うどんの汁	削り節 豚肉 なんと	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ ねぎ	こめ油	
	メープルワッフルドック	たまご 牛乳 脱脂粉乳		さとう 小麦粉 植物油脂	
22 水	ココアパン・牛乳	牛乳		ココアパン	① 700 378
	ロールキャベツ	鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん	でん粉 さとう パン粉	
	野菜のマスタードレッシング和え		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり にんじん レモン	卵不使用マヨネーズ はちみつ	② 869 418
	パンキンポタージュ	ベーコン いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ	生クリーム	
	のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも こめ油	
★★★ 【小学校卒業式】 ★★★					
23 木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	① - -
	カレイのみそバター焼き	カレイ みそ		バター さとう	
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき こまつな	こめ油 じゃがいも さとう	② 772 383
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ みずな		
	お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆粉	いちご	さとう 植物油脂 水あめ	
24 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	① 733 360
	いかナゲット	いか 大豆粉 大豆たんぱく		なたね油 さとう 小麦粉 でんぷん	
	チキンカレー	鶏肉 いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	② 922 393
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー こまつな コーン	塩ドレッシング さとう	
	ロールケーキ	たまご		生クリーム さとう 小麦粉 植物油脂	

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小662kcal 中795kcal カルシウム:小388mg 中433mg 塩分:小2.5g 中3.1g