

3月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			(カロリー)			
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
1	土	カレーライス 青りんごゼリー	○	豚肉	○	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米 青りんごゼリー	551	618	702
3	月	梅ちりめんごはん 豚肉の生姜焼 ひじきツナサラダ ひなあられ	○	しらす 豚肉 かつおフレーク	○	梅 しょうが・玉ねぎ・小松菜 ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン	米 砂糖・油 ごまドレッシング ひなあられ	538	603	685
4	火	ごはん サバの味噌煮 豆腐ナゲット 野菜と白菜の和え物	○	さば味噌煮 豆腐・鶏ひき肉	○	人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス 野菜・白菜	米 でん粉・マヨネーズ(卵なし)・油	537	633	708
5	水	食パン りんごジャム 鶏肉のコーンフレーク焼 ミートスパゲティー 三色和え	○	鶏肉・卵・牛乳 牛豚ひき肉	○	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・人参	食パン りんごジャム でん粉・コーンフレーク スパゲティ 白ごま・砂糖	534	576	682
6	木	ごはん 焼肉風 春巻 パイナップル	○	牛肉 春巻	○	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・パプリカ パイナップル	米 油	537	622	715
7	金	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼 春雨ソテー フライビーンズ	○	さけ ハム(卵) 大豆	○	コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・人参	米 マヨネーズ(卵なし) 緑豆春雨・砂糖・白ごま・油 でん粉	526	622	692
8	土	チキンライス カスタードケーキ	○	鶏肉	○	玉ねぎ・グリーンピース・人参	米・油 カスタードケーキ(卵)	572	621	677
10	月	わかめごはん 白身魚の竜田揚げ 豚ごぼう炒め いちご	○	メルルーサ 豚肉・さつま揚げ(小麦・乳・卵なし)	○	わかめご飯の素 しょうが・すだち ごぼう・人参・さやいんげん いちご	米 でん粉・油 糸こんにゃく・調合ごま油・砂糖	520	581	663
13	木	ごはん えびカツ 切干バンバンジー 煮びたし アルファベットスープ	○	えびカツ(卵) ささみ 油揚げ ベーコン(卵)	○	きゅうり・緑豆もやし・切干大根・人参 白菜・ほうれん草 玉ねぎ・人参	米 油 マヨネーズ(卵なし)・砂糖・調合ごま油・白ごま マカロニ	554	648	728
14	金	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼 きゅうりの酢の物 大学かぼちゃ 味付のり	○	鶏肉・みそ しらす	○	長ねぎ・青ねぎ キャベツ・きゅうり・わかめ かぼちゃ 味付のり	米 砂糖 黒ごま	517	612	729
15	土	かけうどん お米のタルト	○	かまぼこ(小麦・乳・卵なし)	○	だし昆布	うどん・天かす・油 お米のタルト(卵)	526	614	661
17	月	ごはん さばのみりん焼 白花豆 高野豆腐の五目煮 ブロッコリーのツナマヨあえ	○	さば 白花豆 凍り豆腐 かつおフレーク	○	人参・さやいんげん・しいたけ ブロッコリー・コーン・ごぼう	米 里芋・砂糖 マヨネーズ(卵なし)	516	632	702
18	火	ピラフ タンドリーチキン パリパリピザ 切干大根サラダ	○	鶏肉・ヨーグルト ソーセージ(小麦・乳・卵なし)・チーズ	○	人参・赤ピーマン・玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが ピーマン・ピザソース 切干大根・キャベツ・きゅうり・人参	米・油・バター 餃子の皮 砂糖・ごま油	553	659	771

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★アレルギー原因物質が入っている食品には () で表記していますのでご参照下さい。