

3月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	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	
2	月	ごはん チキンカツ ほうれん草と白菜の和えもの こんにゃくサラダ キャンディチーズ	鶏肉 ハム(卵) チーズ	○	ほうれん草・白菜 きゅうり・コーン	○	米 小麦粉・パン粉・油 糸こんにゃく・砂糖	513	587	698
3	火	ちらし寿司 ゆで豚ごまだれ じゃが芋とブロッコリーのバジルあえ ひなあられ	豚肉 ベーコン(卵)	○	もやし・水菜 むき枝豆・ブロッコリー・バジルソース	○	米 じゃがいも ひなあられ	564	641	733
4	水	食パン チョコジャム チリコンカン フルーツミックスゼリー ブロッコリーサラダ	牛豚ひき肉・大豆	○	玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰)・みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰) キャベツ・ひじき・コーン・ブロッコリー	○	食パン チョコジャム じゃがいも ぶどうゼリー ごまドレッシング	502	538	594
5	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ 切干大根のささみ和え 野菜のキッシュ	メルルーサ ささみ・かつお節 野菜のキッシュ(卵)	○	しょうが・すだち ミックスベジタブル・きゅうり・かぼちゃ 切干大根・白菜・小松菜・人参	○	米 でん粉・油 卵なしマヨネーズ 砂糖	527	590	692
6	金	ごはん 鶏肉の照焼 豆乳スパゲティ 小松菜とキャベツのごま和え	鶏肉 ツナ	○	玉ねぎ・人参・えのきたけ・チンゲン菜 小松菜・キャベツ	○	米 砂糖 スパゲティ・油 白ごま	527	634	702
7	土	醤油ラーメン アルフォート	豚肉	○	もやし	○	ラーメン・油・砂糖・調合ごま油 アルフォート(卵)	528	578	673
9	月	ごはん 八宝菜 春巻 まめによるこぶ	豚肉 大豆	○	白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 春巻 昆布	○	米 でん粉 油	530	618	690
10	火	ごはん ハンバーグ いんげんの和えもの マカロニサラダ デザート	卵なしハンバーグ ハム(卵)	○	ご飯の素 いんげん・しろな・人参 きゅうり・コーン・キャベツ	○	米 砂糖 マカロニ・卵なしマヨネーズ デザート	540	627	700
13	金	ごはん サバのしょうゆ煮 おでん風 ブロッコリーの和えもの	サバのしょうゆ煮 ちくわ・チキンウィンナー(卵なし) みそ	○	大根 ブロッコリー・人参	○	米 じゃが芋・こんにゃく・砂糖 砂糖	557	663	727
14	土	豚丼 青りんごゼリー	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	○	米・糸こんにゃく・砂糖 青りんごゼリー	497	556	630
16	月	ごはん はんぺんフライ いか天ぷら 切干大根煮 キャベツの塩昆布和え ふしめん汁	はんぺんフライ いか・卵 卵なしちくわ 油揚げ	○	切干大根・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・塩昆布 わかめ	○	米 油 小麦粉・フリッター粉・油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 ふしめん	534	612	700
17	火	ごはん 焼き魚 野菜炒め 厚揚げのそぼろ煮 みかん缶	さわら 卵なしウィンナー 牛豚ひき肉・生揚げ	○	緑豆もやし・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・里芋 みかん	○	米 油 砂糖	528	582	669
18	水	食パン いちごジャム 焼きそば ひじきとチキンのサラダ 白菜のごま酢あえ	豚肉 ササミ 卵なしさつま揚げ	○	キャベツ・もやし・人参 ひじき・きゅうり・人参 白菜・カリフラワー	○	食パン いちごジャム 焼きそば・油 砂糖・白ごま	536	569	672

★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。