

3月 給食だより

献立	食材			調味料	献立	食材			調味料
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
3(月) ソフトフランスパン さつま芋シチュー ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ) 枝豆サラダ	パン				12(水) ご飯 豚汁 鮭の照り焼き 小松菜のごま和え	ご飯			
	さつま芋 油 バター (パン粉 澱粉) 砂糖	ベーコン 白花生 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉)	玉葱 エリンギ 人参 ブロッコリー (玉葱)	ホワイトルウ コンソメ ケチャップ ソース トマトピューレ 香り胡麻ドレッシング		エネルギー 806kcal 蛋白質 34.3g	ご飯 じゃが芋 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 鮭	人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 こんにゃく
4(火) ご飯 厚揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋のピリ辛そば	ご飯				14(金) ご飯 中華スープ ザンギ ピビンバ	ご飯			
	厚揚げ 味噌 ほっけ じゃが芋 ごま油 油 砂糖		大根 人参 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし		エネルギー 800kcal 蛋白質 31.9g	ご飯 豆腐 わかめ 焼き豚	大豆 鶏肉	大根 長葱 チンゲン菜 えのき 生姜 にんにく
5(水) ご飯 ピリ辛丼の具 豆腐しゅうまい(2ヶ) 中華和え	ご飯				17(月) コッペパン ワンタンスープ(ワンタン) 真鱈のスパイス揚げ 生クリーム和え 大豆チョコクリーム	パン (小麦粉 澱粉) 油 砂糖 ごま油	(豚肉 味噌)	(玉葱 生姜) 白菜 チンゲン菜 人参 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ (醤油) 醤油
	油 澱粉 ごま油 小麦粉 豚脂 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 厚揚げ つと 豆腐 鶏肉 卵白[3.3%] 大豆粉 たら ハム 寒天	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 玉ねぎ	醤油 みりん 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ コチュジャン 酒 昆布エキス 鰹エキス		エネルギー 832kcal 蛋白質 33.5g	ご飯 春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉 豚肉 鶏肉 大豆粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ たら 生姜
6(木) カレーラーメン 揚げパン(キャラメル味) パイン缶	ラーメン				18(火) ご飯 春雨入り麻婆豆腐 焼きぎょうざ(2ヶ) 切干大根のナムル	ご飯			
	揚げパン 油 砂糖 パイン	豚肉 味噌 玉葱 人参 もやし 白菜 生姜 にんにく 長葱	玉葱 人参 もやし 白菜 生姜 にんにく 長葱	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ カレールー		エネルギー 941kcal 蛋白質 30.4g	ご飯 春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉 豚肉 鶏肉 大豆粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ たら 生姜
7(金) ご飯 すき焼き煮 厚焼き卵 くらげときゅうりの和え物(中華くらげ) 小魚	ご飯				19(水) ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉のピリ辛焼き ごま酢和え	ご飯			
	砂糖 油 砂糖 油 澱粉 砂糖 ごま油 (ごま) 砂糖 水あめ	豚肉 焼き豆腐 卵[61.9%] (くらげ) 大豆粉	白滝 白菜 玉葱 人参 長葱 しめじ 胡瓜 もやし 人参	みりん 醤油 かつおだし 酢 醤油 醤油 酢 (唐辛子)		エネルギー 803kcal 蛋白質 33.0g	ご飯 春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉 豚肉 鶏肉 大豆粉	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉	人参 長葱 しめじ にんにく 小松菜 人参 もやし
10(月) メロンパン ミネストローネスープ グラタン コールスローサラダ	パン				21(金) ご飯 すまし汁(エビボール) さばの塩焼き きんぴらごぼう	ご飯			
	じゃが芋 小麦粉 油 小麦粉 油 パン粉	ウインナー 豆乳 おから 大豆粉	玉葱 パセリ ブロッコリー にんにく トマト 玉葱 人参 コーン ほうれん草	ケチャップ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 コールスロー ドレッシング		エネルギー 946kcal 蛋白質 28.4g	ご飯 焼ふ (澱粉 豚脂)	豆腐 (えび たら)	干椎茸 長葱 人参 (玉葱)
11(火) ご飯 カツカレー 大根とブロッコリーのサラダ すだちゼリー	ご飯				卒業おめでとう	ご飯			
	じゃが芋 小麦粉 油 小麦粉 油 パン粉	豚肉 豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆	ケチャップ ソース スープストック カレールウ イタリアンドレッシング		エネルギー 991kcal 蛋白質 38.0g	砂糖 ごま 油 ごま油	さば	人参 ごぼう 白滝

※ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 牛乳は、毎日付きます。
 ※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
 ※ はしは、家庭より持参しましょう。
 ◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。



エネルギー 830kcal
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)

