

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	パン			12(水)	ご飯	ご飯		
 エネルギー 806kcal 蛋白質 34.3g	さつまいもシチュー	さつまいも 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) もやし 枝豆 人参	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	豚汁	じゃが芋 豚肉 豆腐 味噌 砂糖	人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 こんにゃく	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 酒 みりん 醤油
	ハンバーグのケチャップソース (ハンバーグ)					鮭の照り焼き	砂糖	鮭	
	枝豆サラダ					小松菜のごま和え	砂糖 ごま	竹輪 小松菜 もやし	醤油
4(火)	ご飯	ご飯			14(金)	ご飯	ご飯		
 エネルギー 800kcal 蛋白質 31.9g	厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	大根 人参 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし	中華スープ	豆腐 わかめ 焼き豚	豆腐 わかめ 焼き豚	大根 長葱 チンゲン菜 えのき	塩ラーメンスープ 中華スープストック 醤油 鶏ガラスープ
	ほっけの塩焼き	ほっけ			ザンギ	澱粉 小麦粉 油	鶏肉	生姜 にんにく	酒 醤油
	じゃが芋のピリ辛そば	じゃが芋 ごま油 油 砂糖	豚肉	玉葱 生姜 にんにく ピーマン	ピビンバ	油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	もやし ほうれん草 長葱 人参 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン
5(水)	ご飯	ご飯			17(月)	コッペパン	パン		
 エネルギー 832kcal 蛋白質 33.5g	ピリ辛丼の具	油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ つと	にんにく 玉葱 人参 キャベツ	ワンタンスープ (ワンタン)	(小麦粉 澱粉) 油 砂糖 ごま油	(豚肉 味噌) 油 砂糖 ごま油	(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)
	豆腐しゅうまい(2ヶ)	小麦粉 豚脂 油 砂糖	豆腐 鶏肉 卵白[3.3%] 大豆粉 たら	玉ねぎ	真鱈のスパイス揚げ	澱粉 油	たら		醤油
	中華和え	ごま ごま油	ハム 寒天	もやし 胡瓜	生クリーム和え	砂糖	生クリーム	みかん パイン 黄桃	
					大豆チョコクリーム	油脂 砂糖	大豆粉 脱脂粉乳		ココアパウダー
6(木)	カレーラーメン	ラーメン	豚肉 味噌	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	ご飯	春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 生姜 にんにく 人参
 エネルギー 941kcal 蛋白質 30.4g	揚げパン (キャラメル味)	ミニコッペパン 油 砂糖				春雨入り麻婆豆腐	春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 生姜 にんにく 人参
	パイン缶			パイン		焼きぎょうざ(2ヶ)	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たら 生姜	醤油 みりん がらエキス
7(金)	ご飯	ご飯			18(火)	切干大根のナムル	切干大根 人参 ほうれん草		
 エネルギー 803kcal 蛋白質 33.0g	すき焼き煮	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	白滝 白菜 玉葱 人参 長葱 しめじ	みりん 醤油	ご飯	春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 生姜 にんにく 人参
	厚焼き卵	砂糖 油 澱粉	卵[61.9%]		かつおだし 酢 醤油	豚肉のピリ辛焼き	砂糖 油	豚肉	にんにく
	くらげときゅうりの和え物(中華くらげ)	砂糖 ごま油 (ごま)	((くらげ)	胡瓜 もやし 人参	醤油 酢 (唐辛子)	ごま酢和え	砂糖 ごま	竹輪	小松菜 人参 もやし
	小魚	砂糖 水あめ	かたくちいわし			さばの塩焼き	砂糖 ごま 油 ごま油	さば	
10(月)	メロンパン	パン			19(水)	ご飯	ご飯		
 エネルギー 946kcal 蛋白質 28.4g	ミネストローネスープ	じゃが芋	ウインナー	玉葱 パセリ ブロッコリー にんにく トマト	ケチャップ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹削りだし
	グラタン	じゃが芋 米粉 水飴 砂糖 澱粉	豆乳 おから 大豆粉	玉葱 人参 コーン ほうれん草		豚肉のピリ辛焼き	砂糖 油	豚肉	にんにく
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	コールスロー ドレッシング	ごま酢和え	砂糖 ごま	竹輪	小松菜 人参 もやし
11(火)	ご飯	ご飯			21(金)	ご飯	ご飯		
 エネルギー 991kcal 蛋白質 38.0g	カツカレー	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	すまし汁 (エビボール)	焼ふ (澱粉 豚脂)	豆腐 (えび たら)	干椎茸 長葱 人参 (玉葱)
	大根とブロッコリーのサラダ		まぐる油漬け	大根 コーン ブロッコリー	イタリアンドレッシング	さばの塩焼き	砂糖 ごま 油 ごま油	さつまいも	人参 ごぼう 白滝
	すだちゼリー	水飴 砂糖		すだち果汁		きんぴらごぼう			みりん



※ 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 830 kcal
 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)