

3月 献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2(月)	こもくうどん		まめといものかりんとう からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず	うどん さとう あぶら さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな もやし	599	21.5	
ひな祭り給食 (ひなまつりきゅうしょく)									
3(火)	ひなすし		クロダイのフライ あさりのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう えび クロダイ とうふ あさり	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん きぬさや こまつな だいこん	597	25.2	
4(水)	きんぴらごはん		あつやきたまご いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ こまつな もやし	504	19.4	
夢の給食「トムとジェリーの世界旅行」 (ゆめのきゅうしょく「トムとジェリーのせかいりょこう」)									
5(木)	ごはん		チーズスティック とりにくのいために	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ しめじ	619	20.6	
9(月)	だいずとひじきのごはん		さばのしおやき みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ひじき さば あぶらあげ だいず	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんじん さといも だいこん ごぼう ねぎ	669	27.3	
10(火)	ライスボール		ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ フロccoli キャベツ きゅうり	462	18.5	
夢の給食「中華料理！！3つのぎょうざの食べくらべ」 (ゆめのきゅうしょく「ちゅうかりょうり！！3つのぎょうざのたべくらべ」)									
11(水)	チャーハン		あげぎょうざ ぎょうざスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とりにく	こめ さとう あぶら	にんじん ねぎ ピーマン こまつな チンゲンサイ かぶ キャベツ いちご	693	22.5	
12(木)	ごはん		ぶたにくとたまあげのみそに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ いんげん こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	604	24.6	
食育の日 郷土料理給食：中部地方 (きょうどりょうりきゅうしょく：ちゅうぶちほう)									
13(金)	みそカツバーガー		コンソメスープ キャベツ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	パン さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ さといも ねぎ キャベツ	602	25.9	
夢の給食「韓国風料理」 (ゆめのきゅうしょく「かんこくふうりょうり」)									
16(月)	ごはん	 コーヒ 牛乳	ヤンニョムチキン トッポキスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう あぶら トッポキ	にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しょうが みかん	685	28.6	
17(火)	やきにくチャーハン		ワンタンスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら こめこ はるさめ ごま	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが	550	22.1	
18(水)	あげパン		とうふのスープに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて わかめ きなこ	パン さとう あぶら こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ かぶ こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	568	23.8	
19(木)	カレーライス		てづくりふくじんづけ いちごのミニケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん いちご	677	20.5	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 							平均 栄養価	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 23.1 g