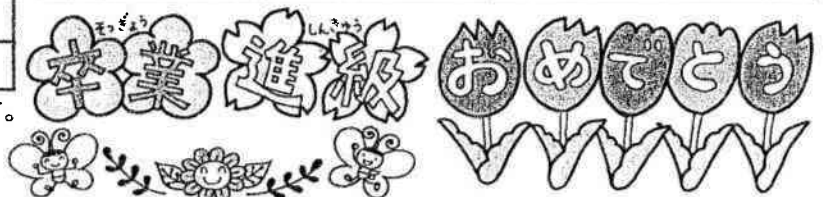


日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
2	月	○	◎豚キムチ丼 もずくスープ くだもの	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 豆腐 たまご もずく	精白米 米粒麦 三温糖 ごま油 ごま	にんじん なら 玉葱 ねぎ キムチ もやし くだもの	602 27.1
3	火	○	手巻き寿司 うすくず汁 ミルクゼリーピーチソース	牛乳 ハム いか えび 湯葉 のり アガー 生クリーム	精白米 三温糖 てまり 麩 上白糖 ごま	にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ 桃 缶 レモン汁	617 27.3
4	水	○	◎二色揚げパン ベーコンと野菜のソテー 肉団子入り野菜スープ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 ベーコン	ミルクパン 上白糖 はるさめ ごま ごま油 米油 バター	にんじん 椎茸 ねぎ はくさい キャベツ	626 24.0
5	木	○	きびごはん かつおでんぶ 肉豆腐 変わり煮びたし	牛乳 かつお削り 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 きび しらたき 焼麩 こんにやく 三温糖 ごま 米油	にんじん こまつな 玉葱 椎茸 キャベツ	648 29.6
6	金	ジョア	ジャンバラヤ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー くだもの	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ハム ヨーグルト	精白米 バター 米油	にんじん ピーマン ブロッコリー 玉葱 セロリー くだもの	628 27.6
9	月	○	◎みそラーメン メンマの炒め煮 うずらの卵煮 ◎おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 みそ 豚肉 うずら卵 寒天	中華めん 三温糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん なら ねぎ はくさい 玉葱 もやし たけのこ 桃缶	661 23.9
10	火	○	コーンピラフ ◎きのこのつぼ焼きスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	精白米 小麦粉 パイ皮 三温糖 バター 米油	にんじん ほんしめじ キャベツ きゅうり ピーマン 玉葱	666 21.0
11	水	○	じゃごごはん ふくさ卵 ゆかりあえ みぞれ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 たらすり身 たまご 豆腐 じゃこ こんぶ	精白米 しらたき 三温糖 米油 ごま油	にんじん ほうれんそう ゆかり 玉葱 だいこん なめこ	601 28.0
12	木	○	むぎ麦ごはん 鮭の黄金焼き ごまあえ まめぶ	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ さつま揚げ こんぶ	精白米 米粒麦 白玉粉 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 くるみ	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう 椎茸	662 26.4
13	金	○	◎照り焼きチキンバーガー イタリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	丸パン 三温糖 パン粉 マヨネーズ 米油	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 くだもの	622 28.4
16	月	○	◎三色丼 舟きゅうり のっぺい汁	牛乳 豚肉 たまご こんぶ	精白米 米粒麦 さとも こんにやく 竹輪 米油 ごま	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり だいこん	667 28.5
17	火	○	◎ジャージャー麺 ◎フルーツパンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 寒天缶	中華めん 三温糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん きゅうり 椎茸 たけのこ みかん缶 パイン缶 桃缶	685 24.2
18	水	○	むぎ麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜ソテー ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも ビーフン 米油 ごま油	にんじん キャベツ もやし はくさい	689 22.2
19	木	○	カレーライス 福神漬け ハニーサラダ くだもの	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 福神漬 キャベツ くだもの	689 19.3
20	金	○	◎エクレアパン ポテトグラタン レタスのスープ	牛乳 鶏肉 ハム ホイップクリーム チーズ	コッペパン チョコレート じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉葱 セロリー えのきたけ レタス	693 25.3
23	月	○	せきはん 赤飯 ミックスフライ こうはくよしのじる 紅白吉野汁 いちごのパパロア	牛乳 ささげ 鮭 たまご エビ 油揚げ アガー 生クリーム	精白米 もち米 小麦粉 パン粉 こんにやく さとも ごま	にんじん だいこん ねぎ いちご	681 29.9
24	火		しゅうりょうしき 修了式				
25	水		そつぎょうしき 卒業式				

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)



栄養素	エネルギー		たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩
	Kcal	g					A μg	B1 mg	B2 mg		
3月分平均	666	25.8	21.5	337	2.2	274	0.4	0.6	33	4.7	2.8
摂取基準	640	18-32	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5