

令和3年



# 3月献立表



実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2・3月おたんじょうび給食													
1	月	○	ジャージャーめん しおナムル みかんいりカルピスゼリー	豚ひき肉・大豆・みそ・牛乳・寒天 乳酸菌飲料	中華めん・ごま油・米油・砂糖 でん粉・片栗粉	生姜・干しいたけ・たけのこ・にんじん にんにく・ねぎ・もやし 小松菜・みかん	638	12.5	21.7	3.8			
2	火	○	こうやどうふのそぼろどん みそけんちんじる	鶏ひき肉・高野豆腐・牛乳・とり肉 豆腐・油揚げ・みそ	米・麦・米油・砂糖・じゃが芋 こんにゃく	生姜・にんじん・干しいたけ グリーンピース・ごぼう・大根・ねぎ	643	17.6	29.8	2.7			
3	水	○	ちらしずし うすくずじる いちごババロア <b>ひなまつり</b>	とり肉・えび・卵・牛乳・豆腐 かまぼこ・アガー・生クリーム	米・砂糖・米油・ごま・でん粉	干しいたけ・にんじん・えのきたけ ねぎ・大根・いちご	643	13.8	30.8	2.9			
4	木	○	むぎごはん そくせきづけ さばのカレーやき なめこのみぞれじる	牛乳・さば・とり肉・豆腐	米・麦・片栗粉	にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり にんじん・えのきたけ・なめこ 大根・ねぎ	653	19.4	32.9	2.3			
5	金	○	ピピンバ スイミータン	豚ひき肉・油揚げ・牛乳・とり肉・卵	米・麦・米油・砂糖・ごま油 白ごま・でん粉	にんにく・生姜・ぜんまい・にんじん もやし・ほうれん草・コーン チンゲンサイ	658	15.6	32.7	3.0			
8	月	○	ジャンバラヤ リボンマカロニスープ	とり肉・えび・ウインナー・牛乳	米・米油・バター・じゃが芋 マカロニ	にんにく・たまねぎ・にんじん・コーン ピーマン・赤ピーマン・マッシュルーム ほうれん草	654	14.6	26.1	2.6			
9	火	○	むぎごはん のりのつくだに ちくぜんに もやしのピリからいため	牛乳・のり・とり肉・さつま揚げ・ 油揚げ	米・麦・砂糖・米油・こんにゃく 里芋・白ごま	にんじん・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・さやいんげん・もやし	612	14.8	26.0	2.0			
10	水	○	きなこあげパン にくだんごいりやさいスープ	きな粉・牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆腐	米油・ミルクパン・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油	にんじん・干しいたけ・ねぎ 生姜・白菜	610	16.7	37.5	2.3			
11	木	○	さけなめし ちゅうかさラダ やさいわん	鮭・牛乳・油揚げ・ハム・豆腐	米・砂糖・春雨・米油・ごま油	干しいたけ・にんじん・もやし きゅうり・大根・たけのこ ねぎ・小松菜	621	15.1	30.7	2.7			
12	金	○	むぎごはん じゃがいものそぼろに キャベツのゆかりあえ	牛乳・鶏ひき肉	米・麦・米油・じゃが芋・砂糖 でん粉・片栗粉	生姜・にんじん・たまねぎ・ グリーンピース・キャベツ・きゅうり	619	13.1	20.1	1.6			
15	月	○	むぎごはん チーズハンバーグ ハートこめマカロニスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ・とり肉	米・麦・パン粉・砂糖・米油 じゃが芋・マカロニ	たまねぎ・生姜・にんじん マッシュルーム・コーン・ほうれん草	654	15.7	26.3	2.5			
16	火	○	かきあげどん はたけのみそじる	しらす干し・竹輪・牛乳・みそ	米・麦・小麦粉・油・砂糖・米油 じゃが芋・さつま芋	たまねぎ・にんじん・みつば ごぼう・大根・小松菜	651	11.4	21.8	3.5			
17	水	○	むぎごはん ふようはい かぶのわふうじる やさいのおかかあえ	牛乳・かまぼこ・卵・かつお節・とり肉	米・麦・米油・片栗粉・砂糖・ごま油	干しいたけ・にんじん・たまねぎ たけのこ・ねぎ・キャベツ・もやし コーン・かぶ・しめじ・小松菜	606	18.5	25.8	3.1			
18	木	○	ねりまスパゲティ はるやさいのグリーンソテー せとか	まぐろ・のり・牛乳	ハーフスパゲティ・オリーブ油 砂糖・米油	大根・しめじ・えのきたけ・キャベツ にんじん・アスパラガス・ブロッコリー コーン・せとか	620	16.2	29.9	2.7			
19	金	○	えだまめとコーンのごはん さわらのごまみそやき よしのじる <b>食育の日</b>	牛乳・ほんさわら・みそ・とり肉	米・砂糖・白ごま・でん粉	枝豆・コーン・大根・にんじん ごぼう・ねぎ・小松菜	598	18.6	27.1	2.3			
22	月	○	ホットドッグ だいずいりクリームシチュー	ウインナー・牛乳・とり肉 大豆・生クリーム	コッペパン・米油・じゃが芋 バター・小麦粉	キャベツ・にんにく・セロリー にんじん・たまねぎ・パセリ粉	653	15.6	41.8	3.1			
23	火	○	<b>卒業おめでとう献立</b> チキンカツカレーライス かふうきゅうり フルーツポンチ	とり肉・クリーム・牛乳・寒天	米・麦・米油・じゃが芋・バター 小麦粉・ざらめ・油・米粉 パン粉・ごま油・砂糖	生姜・にんにく・たまねぎ・にんじん きゅうり・みかん・パインアップル・桃	755	12.4	22.4	2.7			

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	640	15.3	28.4	2.7	302	92	2.1	254	0.34	0.51	30	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上