



2013年
3
月
の
献
立

日曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー-Kcal たんぱく質g
			魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	金	菜の花ずし くだもの 魚のみそ焼 すまし汁	えび タラ 卵 みそ 鶏肉 はんぺん	牛乳	人参 食用菜の花 青梗菜	しいたけ かんぴょう えのき 果物	米 砂糖	油	803 42.0
4	月	芽かぶごはん 夕焼けゼリー 小魚のたつた揚げ 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 めかぶ きびなご	人参	生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	876 33.7
5	火	パインパン 豆入りイタリアンスープ マカロニグラタン	鶏肉 えび 卵 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター	910 38.9
6	水	麦ごはん 野菜のおかかあえ 鶏肉の照り焼き きくらげと豆腐のスープ	鶏肉 さつまあげ かつお節 豆腐	牛乳	人参 小松菜	もやし 生姜 きくらげ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油	802 40.3
7	木	五目あんかけやきそば フルーツポンチ	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 もやし パイン 黄桃 みかん	中華めん 砂糖 でん粉	油	834 30.7
8	金	麦ごはん からしあえ じゃがいものそぼろ煮 茶碗蒸し	豚肉 卵 えび	牛乳	人参 食用菜の花 みつば	生姜 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし しいたけ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	817 32.2
☆	11月	揚げパン ポトフ フレンチサラダ	きなこ ベーコン 豚肉 ソーセージ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油	875 34.8
12	火	ホワイトクリームスパゲティー 大根サラダ 果物	鶏肉 ハム えび	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり マッシュルーム くだもの	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油 バター	847 32.0
13	水	麦ごはん 即席漬 みそ汁 ヘルシーハンバーグ トマト	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	851 35.1
14	木	きびごはん ピリ辛和え 魚の味噌マヨネーズ焼 吉野汁	鮭 みそ 鶏肉 油揚 はんぺん	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ もやし きゅうり ねぎ	米 きびうどん でん粉	油 マヨネーズ	801 37.3
☆	15金	カレーライス 福神漬 わかめのかわりあえ 果物	豚肉	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし くだもの 大根	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	897 27.6
18	月	赤飯 沢煮椀 モカパフェ 鶏肉のから揚げ 紅白サラダ	ささげ 鶏肉 豚肉 油揚	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン	もやし 大根 ねぎ にんにく しいたけ いちご	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	875 31.7
21	木	親子丼 わかめスープ 果物	鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 たけのこ 玉ねぎ ねぎ くだもの グリンピース	米 砂糖	油	779 32.7
22	金	二色サンド シーフードシチュー アーモンドサラダ	あさり えび 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり グリンピース キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ジャム	油 マーガリン バター アーモンド	864 27.2

※ 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ◊**◊**◊**◊**◊**◊**◊**◊

「昨年12月に給食委員会が行ったリクエスト給食調べにより、2位に選ばれた揚げパンを3月11日(月)に1位に選ばれたカレーライスを3月15日(金)にとりいれました。(☆印のところです。)



学校給食摂取基準	エネルギー たんぱく質		脂質 g	鉄分 mg	カルシウム mg	ビタミ ン			食塩 g	食物繊維 g	
	kcal	g				ALチノール μg	B1mg	B2mg			Cmg
3月 平均	845	34.0	26.2	3.2	378	283	0.53	0.66	27	3.6	6.3
摂取基準	850	19~35	25.9	4	420	210	0.6	0.6	33	3	7.5

東日本大震災
から二年