





「早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク

		皐 お 差) ■ 朝ごはん) ■	
3月献立表	6 <u>%</u> 6		
ᄓᄀᄧᄮᅶᄾᅑ			

			<u> </u>	通過・3月	散立衣		<u> </u>	溪中字校_	
전 보 변화명을 부하는 1 전 1 변화명을 보는 1 전 1 변화명을 보는 1 전 1 전 1 전 1 전 1 전 1 전 1 전 1 전 1 전 1	実施	実施日		赤の食品	緑の食品	栄 養 量			
1 会 素の他のでき起来 おおと 面にし回案 指数と 面にし回案 おおとからいたこと 25 154 4 月 ことに正確・年礼 別しては正確・年礼 別しては正確・年礼 別しては正確・年本 別しては正確・日本 だいた人を対しいだけしょうが 72 159 5 火 月 ことに正確・日本 別数のトライス 本人の作品 力をしたことに対しています。 日本 たんしん 干ししいだけしょうが 72 159 5 火 月 日本 ※数のトリファライス・1年 支 間別の 数用手孔 生態が というがら 部がき 上間値 ことのよ キャベツ アクラ コルフボンチ お別用手孔 多天としフブ語がり というがら 部がき 上間値 ことが たんしん できない キャベツ かっ フルフボンチ 25 159 11.9 6 水 一般の 大力ルークボンチ 本部の ま 大力 を受ける ま 大力 を	日	曜	献立名	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		たんばく質 (%)	
4 月 / 日 - 出版では認めら音 飲用学、生物子 (後色かみき) つきこんだちく 三級個 たきねぎ はくせい 782 15.9 5 火 ・別のカノドを記え ※ 大き取のカノウクライス・牛乳、	1	金	・菜の花のごま和え	鶏むね 絹ごし豆腐		和種なばな キャベツ 干ししいたけ	25	15.4	
5 첫 시 기カリが示かのサラダ (利用性) 表示シロップ論対 株めか油 三線性 日本 (シャガル・東京) (大力のサポッチ キャペツ ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・	4	月	・生揚げと鶏肉の旨煮	飲用牛乳 生揚げ	つきこんにゃく 三温糖	たまねぎ はくさい	782	15.9	
6 水 ・ご飯・千乳・ものパーク。 地所す (場合・水土) ※カチで (場合・水土) ※日間 (場合・水土) ※日間 (場合・水土) ※日間 (場合・水土) 749 17.7 7 木 ・棚屋のハイロンチー/物め ・	5	火	・カリカリポテトのサラダ		米ぬか油 三温糖	ごぼう こまつな キャベツ	795	11.9	
7 木 ・根菜のへベロンチー/炒め ・米粉のいちごとハクケーキ 数用年見、ベーコン 加酸酵料、海型用料 当機用日 ・大力の ・七年レと小松菜の生養炒め ・石門け 数用年見、おから ・技術・中見・シャイヒーエン ・たけのこのひこずり・ほんかん ・かり、自えが ・おり、このからですり・ほんかん ・おり、このからですり・ほんかん ・かり、一力のタイ ・大けのこのひこずり・ほんかん ・かり、一力のタイ ・大けのこのひこずり・ほんかん ・かり、一力のタイ ・大けのこのひこずり・ほんかん ・かり、一力のタイ ・大り、このののとですり・ほんかん ・かり、一力のタイ ・イヤーペルの含っぱが用収 ・根菜のみを計 ・・ドラン・レラグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6	水		米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	三温糖 炒りごま(白) 米ぬか油	干ししいたけ 切干しだいこん ごぼう	749	17.7	
8 金 ・もやしと小松菜の生姜炒め たおけ 茶みぞ (然色辛みで) 米みぞ (然色辛みで) 米みぞ (然色辛みで) 米みぞ (然色辛みで) 米みぞ (水色辛みで) 米みぞ (水色辛みで) 米みで (水色辛みで) だんにゃく だま油 三温機 たかが調 しょうが ほんじん ぶないめし さくらげ はくさい 海原属 豚肉/ワ 米みぞ (淡色辛みで) 板にから 大たけのこのひこずり・ほんかん 豚原属 豚肉/ワ 米みぞ (淡色辛みで) 板にから 大たりが はくさい 万能わざ だけのこ ほんかん 豚原用 豚肉/ワ 米みぞ (淡色辛みで) 板にから マコーマーグリーンサラダ油 たいか はっさい こまつな だいしん たさい 根菜和ぎ こまつな ごはっか にんじん たいか ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	7	木	・根菜のペペロンチーノ炒め	飲用牛乳 ベーコン	し ベーコン 三温糖 上白糖 米粉 れんこん 赤ピーマン				
11 月 ・高成めし・ギ乳・タイピーエン たけのこのひごずり・ぼんかん 助り きまるで 豚肉属 豚肉/ワ 米みそ (淡色辛みそ) 米ぬか油 縁還はるきめ 板ごんじゃく ぶなしめじ きくらげ はくさい 万度にぎ たけのこ ぼんかん 678 15.1 12 火 ・主島服打りと (コファ・きなこ) ・グリーンサラダ ・キ乳・内側テのスープ ・グリーンサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8	金	・もやしと小松菜の生姜炒め	秋鮭 油揚げ	薄力粉 パン粉 揚げ油	しょうが 緑豆もやし にんじん	766	14.4	
12 火 ・キ乳・肉団子のスープ ・グリーンサラダ きな粉 飲用牛乳 豚ひき肉 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ 三温糖 米ぬか油 だいこん はくさい 根深ねぎ こまつな きゅうり キャベツ 720 15.4 13 水 ・ご飯・牛乳・白身魚のマヨボテト焼き ・キャベツのさっぱり和え ・セグチーズ 鶏もち 油揚げ ・カークイス・牛乳 ・根菜のみそ汁 飲用牛乳 たら ・ガナース 鶏もち 油揚げ ・カークイス・牛乳 ・しゃこ入りサラダ・福神漬 ・いちご カークイス・牛乳 ・砂田牛乳 ちりめんじゃこ 精白米 おおむぎ 米サラダ油 じゃがいち 三温糖 米ぬか油 海力粉 ざらめ糖 ごま油 上白糖 にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬 いちご 828 12.1 15 金 ・赤飯・セレクトドリンク・ヒレカツ ・野菜のボン酢和え・お祝いすまし汁 切なると ささげ ショア 豚肉ヒレ 病なると 精白米 ちち米 ごま でん粉 滑力粉 バン粉 湖が油 がなると こまこな キャベツ にんじん ゆず果汁 すたち だいこん ウザ果汁 すたち だいこん かず果汁 すたち だいこん カスのきだけ 根深ねぎ オレンジジュース 756 15.8 18 月 ・麦ご飯・牛乳・腸の柚子味噌焼き ・五目きんびら・米粉すいとん 豚肉属 鶏もち 飲用牛乳 きわら 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) 設用牛乳 調もち 飲用牛乳 調もち 飲用牛乳 調もち 飲用牛乳 調を力 ・カーク・スプリッチブロス・りんごゼリー 素もも 飲用牛乳 調理用牛乳 米みそ (淡色辛みそ) ピザテーズ 親たむ 高が砂 ・スコッチプロス・りんごゼリー たまねぎ グリンピース プロッコリー セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶ の薬 りんご りんご シュース 839 14.1	11	月		いか むきえび	米ぬか油 緑豆はるさめ	678	15.1		
13 水 ・キャベツのさっぱり和え ・根菜のみそ汁 ピザチーズ 鶏もも 油揚げ 米みそ (添色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) 三温糖 米ぬか油 板こんにゃく さといも ごまつな ごぼう だいこん 700 18.9 14 木 ・チキンカレーライス・牛乳 ・じゃこ入りサラダ・福神清 ・いちご 鶏もも 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 精白米 おおむぎ 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 薄力粉 ざらめ糖 にんじん キャベツ きゅうり 福神清 いちご にんじん キャベツ きゅうり 福神清 いちご 828 12.1 15 金 ・赤飯 ・セレクトドリンク・ヒレカツ ・野菜のボン酢和え・お祝いすまし汁 ささげ ジョア 豚肉ヒレ 癇むね 現なると 精白米 もち米 ごま でん粉 薄力粉 バン粉 切り たいにん ゆず乳汁 すだち だいこん みのきたけ 根深ねぎ オレンジシュース 756 15.8 18 月 ・麦ご飯・牛乳・鯖の柚子味噌焼き ・五目きんびら・米粉すいとん 豚肉屑 鶏もも 飲用牛乳 さわら 米みそ (赤色辛みそ) 豚肉屑 かたくちいわし 素人子 (赤色辛みそ) 豚肉屑 かたくちいわし 表別 できない 大砂 田口ン・根深ねぎ ごまつな にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 教力・サンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にら まわ 大力・サンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にら 第月粉 揚げ油 デンダンサイ たけのこ 干ししいたけ にら 第月粉 揚げ油 デンダンサイ たけのこ 干ししいたけ にら ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	12	火	・ 牛乳・肉団子のスープ		上白糖 でん粉 だいこん はくさい		720	15.4	
14 木 ・じゃこ入りサラダ・福神漬 ・いちご 類もも 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 三温糖 米ぬか油 薄力粉 ざらめ糖 ごま油 上白糖 にんじん キャベツ きゅうり 福神漬 いちご 828 12.1 15 金 ・赤飯・セレクトドリンク・ヒレカツ ・野菜のボン酢和え・お祝いすまし汁 ささげ ショア 豚肉ヒレ 鶏むね 祝なると 捕白米 もち米 ごま でん粉 房力粉 パン粉 場け油 こまつな キャベツ にんじん ゆず果汁 すだち だいこん えのきたけ 根深ねぎ オレンジジュース 756 15.8 18 月 ・麦ご飯・牛乳・鰆の柚子味噌焼き ・五目きんびら・米粉すいとん 飲用牛乳 さわら 株みそ (赤色辛みそ) 豚肉屑 鶏もも 株みた (赤色辛みそ) 下しいたけ はくさい 根深ねぎ ごまつな 738 18.0 21 木 ・味噌ラーメン・牛乳・春巻き 豚肉屑 かたくちいわし 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) 第カ粉 揚げ油 蒸し中華めん 米ぬか油 香巻きの皮 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 でん粉 薄力粉 揚げ油 にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にら な用 中乳 親もも 飲用牛乳 調理用牛乳 株みそ (淡色辛みそ) ピザチーズ さいも 薄力粉 まむむぎ 上白糖 たまねぎ グリンピース ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ スコッチブロス・りんごゼリー 839 14.1 22 金 ・和風ピラフ・牛乳 ・里芋のみそグラタン ・スコッチブロス・りんごゼリー 第もも 飲用牛乳 調理用牛乳 おむむぎ 上白糖 たまねぎ グリンピース ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ 粉変す したびシュース 839 14.1	13	水	・キャベツのさっぱり和え	ピザチーズ 鶏もも 油揚げ	三温糖 米ぬか油 板こんにゃく	米ぬか油 板こんにゃく こまつな ごぼう		18.9	
15 金 ・赤酸・セレクトドリング・ヒレカツ・野菜のボン酢和え・お祝いすまし汁 鶏むね 祝なると 薄力粉 バン粉 揚げ油 ゆず果汁 すだち だいこん えのきたけ 根深ねぎ オレンジジュース 756 15.8 18 月 ・麦ご飯・牛乳・鰆の柚子味噌焼き・五目きんぴら・米粉すいとん 飲用牛乳 さわら ※みそ (赤色辛みそ) 豚肉肩 鶏もも 精白米 おおむぎ すりごま 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 米粉 でん粉 干ししいたけ はくさい 根深ねぎ こまつな だいこん 干ししいたけ はくさい 根深ねぎ こまつな 緑豆はるさめ 三温糖 でん粉 カカサ 揚げ油 にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが オンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にら が用牛乳 鶏もも 飲用牛乳 鶏もも 飲用牛乳 調理用牛乳 株力 揚げ油 744 16.1 22 金 ・ 1 年のみそグラタン ・スコッチブロス・りんごゼリー 親もも 白いんげん豆 粉寒天 精白米 有塩バター 米サラダ油 さといも 薄力粉 おおむぎ 上白糖 たまねぎ グリンピース ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶ の葉 りんご りんごジュース 839 14.1	14	木	・じゃこ入りサラダ ・福神漬		三温糖 米ぬか油 薄力粉 ざらめ糖 にんじん キャベツ きゅうり		828	12.1	
18 月 ・麦ご飯・牛乳・鱠の柚子味噌焼き・五目きんぴら・米粉すいとん 米みそ(赤色辛みそ) 豚肉肩 鶏もも すりごま 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 米粉 でん粉 さやいんげん しょうが だいこん 干ししいたけ はくさい 根深ねぎ こまつな 738 18.0 21 木 ・味噌ラーメン・牛乳・春巻き 豚肉肩 かたくちいわし 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 鶏もも 薫り中華めん 米ぬか油 春巻きの皮 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 でん粉 瀬力粉 揚げ油 にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にら 744 16.1 22 金 ・ ・和風ピラフ・牛乳 ・ 生草のみそグラタン ・ スコッチブロス・りんごゼリー 第もも 飲用牛乳 調理用牛乳 おおむぎ 上白糖 たまねぎ グリンピース ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶ の薬 りんご りんごシュース 839 14.1	15	金		鶏むね	薄力粉 パン粉	ゆず果汁 すだち だいこん	756	15.8	
21 木 ・味噌ラーメン・牛乳・春巻き 米みそ(淡色辛みそ)米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 鶏もも 緑豆はるさめ 三温糖 でん粉 薄力粉 揚げ油 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ にら 744 16.1 22 金 ・和風ビラフ・牛乳 ・里芋のみそグラタン ・スコッチブロス・りんごゼリー 鶏もも 飲用牛乳 ・米みそ(淡色辛みそ)ピザチーズ ・スコッチブロス・りんごゼリー 精白米 ・おおむぎ 上白糖 たまねぎ グリンピース ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶ の薬 りんご りんごシュース 839 14.1	18	月		米みそ(赤色辛みそ)	すりごま 米ぬか油 つきこんにゃく	さやいんげん しょうが だいこん	738	18.0	
22 金 ・里芋のみそグラタン ・スコッチブロス・りんごゼリー 米みそ(淡色辛みそ)ピザチーズ さといも 薄力粉 おおむぎ 上白糖 セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶ の葉 りんご りんごジュース 839 14.1	21	木	・味噌ラーメン・牛乳・春巻き	米みそ(淡色辛みそ)米みそ(赤色辛みそ)	緑豆はるさめ 三温糖 でん粉	粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが	744	16.1	
※ 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14回	22	金	・里芋のみそグラタン	米みそ(淡色辛みそ)ピザチーズ	さといも 薄力粉	セロリー にんじん キャベツ	839	14.1	
	*	食材料	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14回			'	

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上























豊溪中学校