



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
10	水	○	菜の花ご飯 鱈の照り焼き 大根と油揚げのみそ汁 果物	昆布 しらす 牛乳 卵 さわら 油揚げ みそ	油 米 砂糖 片栗粉	菜花 小葱 生姜 大根 果物	812	38.8
11	木	○	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ	牛乳 ひじき わかめ 豚肉	油 バター ごま油 ごま 米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け キャベツ コーン缶	870	22.6
12	金	○	丸パン ミラノ風チキンカツレツ ミネストローネ グリーンポテト	牛乳 チーズ 鶏肉 卵 ベーコン インゲン豆	油 オリーブ油 バター 丸パン 小麦粉 パン粉 マカニ じゃが芋	人参 トマト缶・ジュース パセリ キャベツ 玉葱 セロリ にんにく	822	35.3
15	月	○	ご飯 ししゃも焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ	油 米 里芋 こんにやく 砂糖	人参 小葱 唐辛子 大根 ごぼう 竹の子	800	36.2
16	火	○	あんかけ焼きそば 華風きゅうり みかん入り杏仁豆腐	牛乳 クリーム 寒天 豚肉 うずら卵 えび	油 ごま油 中華めん 片栗粉 砂糖	人参 人参菜 生姜 にんにく 玉葱 竹の子 白菜 きゅうり みかん缶	812	29.9
17	水	○	豆わかご飯 おろしハンバーグ 野菜のごま和え すまし汁	わかめ 牛乳 大豆 豚肉 豆腐 卵	油 ごま 米 パン粉 砂糖 麩	みつば ほうれん草 人参 玉葱 大根 もやし	810	32.6
18	木	●	メープルトースト アスパラのクリーム煮 ツナサラダ	ミルクコーヒー 牛乳 クリーム 脱脂粉乳 鶏肉 ツナ	マーガリン 油 バター ごま 食パン メープルシロップ 砂糖 じゃが芋 マカニ 小麦粉	人参 アスパラ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	850	30.8
19	金	○	竹の子ご飯 かじきの竜田揚げ かみなり汁 果物	牛乳 かじき 豆腐 鶏肉	油 ごま油 米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにやく	みつば 人参 竹の子 生姜 大根 ねぎ ごぼう 果物	776	32.3
22	月	○	四川豆腐丼 マロニーサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	油 ごま油 ごま 米 玄米 砂糖 片栗粉 春雨 はちみつ	人参 人参菜 にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 竹の子もやし きゅうり	848	31.9
23	火	○	ご飯 白身魚の黄金焼き 野菜の旨煮 若竹汁	牛乳 チーズ わかめ たら 豚肉 豆腐	油 マヨネーズ 米 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 いんげん 玉葱 ごぼう 大根 干し椎茸 竹の子	816	31.6
24	水	○	スパゲッティーナポリタン キャラメルポテト ミニトマト	牛乳 チーズ ハム ウィナー	オリーブ油 バター 油 アーモンド スパゲッティ 砂糖 さつま芋	人参 ピーマン ミニトマト 玉葱 マッシュルーム	854	26.4
25	木	○	春キャベツと豚肉のみそ炒め丼 あんかけ汁 果物	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 油揚げ	油 バター 米 麦 砂糖 片栗粉 そうめん 麩	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ ねぎ しめじ 生姜 にんにく 果物	811	30.2
26	金	○	ミルクパン いちごジャム スペイン風オムレツ レタススープ フルーツヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 寒天 ウィナー 卵 ベーコン	油 バター ミルクパン じゃが芋 砂糖	赤・青ピーマン 小松菜 人参 玉葱 いちごジャム にんにく レタス コーン みかん・パイン・桃缶	812	31.7
30	火	○	中華茶飯 春巻き 中華風コーンクリームスープ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごま油 油 ごま 米 春雨 春巻き皮 片栗粉	にら 人参 小葱 生姜 竹の子 干し椎茸 クリームコーン 果物	812	24.6

☆食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

☆3月の集乳産地は、千葉県・群馬県・岩手県・北海道でした。

☆平成25年4月から、学校給食の摂取基準値が変更になりました。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	822	31.1	26.3	387	3.1	203	0.32	0.46	20	5.1	3.7
(新)摂取基準	820	30	摂取エネルギー全体の 25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

(旧)摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0
---------	-----	----	----------------------	------------	-----	----------------	-----	-----	----	-----	-----