

牛乳は毎日ついています



日	曜	献立名		材料名(体の中での働き)						栄養価	
		主食	主菜＋副菜＋汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 Kcal	蛋白質 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	ちらし寿司	さわらの西京焼 セサミサラダ すまし汁 ひなあられ	鶏肉 油揚げ さわら 卵 豆腐	牛乳 きざみのり わかめ	にんじん いんげん フロッキー 小松菜	ごぼう 干し椎茸 酢蓮 生姜 キャベツ きゅうり	酢飯 三温糖 麴 ひなあられ	炒め油 すりごま マヨネーズ	819	34.4
4	月	ビビンバ (野菜)	しょうまい 中華スープ	豚肉 味噌 卵 豆腐 しょうまい ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ きくらげ	白飯 三温糖 春雨	炒め油 ごま ごま油	814	31.5
5	火	フラワーロール (コーヒート牛乳)	鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	コーヒート牛乳 さいごろチーズ	にんじん 小松菜	レモン 玉ねぎ きゅうり コーン きくらげ キャベツ	フラワーロール 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	揚げ油 炒め油 マヨネーズ	803	32.1
6	水	ハヤシライス	オムレツ 手作り豚神漬	豚肉	牛乳 とうけるチーズ	にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 大根	白飯 じゃが芋 三温糖	炒め油 バター	834	24.9
7	木	三送会(お弁当)									
8	金	ご飯	揚げ餃子 もやしのナムル 四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし たけのこ 生姜 にんにく おぎ きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖 上白糖	炒め油 ごま油 揚げ油 ごま	819	27.4
11	月	カツ丼	おかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油	804	35.6
12	火	きなこ揚げパン	春キャベツのサラダ ワンタンスープ 元氣ヨーグルト	きな粉 豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし きくらげ おぎ きゅうり キャベツ	コッペパン 三温糖 わんたん	揚げ油 ごま	832	28.3
13	水	お赤飯	鶏のから揚げ 温野菜味噌ドレッシング かき玉汁 お祝いケーキ	鶏肉 糸かまぼこ 味噌 豆腐 卵 なた	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ おぎ	赤飯 片栗粉 上白糖 ケーキ	揚げ油 すりごま	989	39.4
14	木	ねぎまうどん	オレンジパンケーキ ツナとひじきのサラダ	鶏肉 なた まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 おぎ キャベツ コーン オレンジジュース レモン汁	地粉うどん ホットケーキミックス 三温糖	炒め油 ごま	796	28.6
15	金	卒業式									
18	月	ご飯	チーズはんぺんフライ(キャベツ) 大根とじゃこのサラダ 野菜輪	チーズはんぺん 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ ごぼう おぎ	白飯 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	揚げ油 炒め油	795	24.6
19	火	ぶどうパン	焼きウインナー ごぼうのかみかみサラダ 春キャベツとあさりのスパゲッティ	ベーコン イカ あさり ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 とうがらし	玉ねぎ キャベツ にんにく ごぼう 大根 きゅうり	ぶどうパン スパゲッティ 三温糖	有塩バター ごま ごま油	836	31.0
20	水	ご飯	鶏肉の味噌チース焼き 野菜のごまマヨネーズ和え 豚汁	鶏肉 味噌 糸かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 とうけるチーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根 おぎ	白飯 三温糖 こんにゃく じゃが芋	有塩バター マヨネーズ すりごま 炒め油	820	39.6
21	木	春分の日									
22	金	キムタクご飯	メンチカツ 味噌の雪和え なめこ汁 ズン	豚肉 豆腐 味噌 アイン	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜 ほうれん草	キムチ おぎ たくあん キャベツ なめこ	白飯 上白糖 じゃが芋	ごま油 ごま 揚げ油	887	30.5
給食回数 13回								ご飯食・・・9回 パン食・・・3回 麺食・・・1回	今月の平均栄養量	834	31.4
3年生は13日が最後の給食です。 お祝い献立ですので楽しみにしてください。								都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力の ほど、よろしく申し上げます。	基準栄養量	820	30～33