



3月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

今月のもくひょう: 体によい食事のとり方が身に付いているか振り返ってみよう。

日曜日	こんだてめい		ざいりょう					栄養価		備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー(kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		たんぱく質(g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		脂質(g)	
1水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも かわりづけ じゃがいものカレーそばろに	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま こめあぶら	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たくあん たまねぎ しめじ グリンピース	634 24.0 18.2		
2木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご ごぼうサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも グラニューとう	マヨネーズ ^卵 ごま こめあぶら	にくだんご ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	703 25.4 29.8		
3金	ちらしずし ぎゅうにゅう さんしょくぜりー	とうふばーぐのおろしだれかけ なばなのごまひたし てまりふのすましじる	ちらしずし さとう ふ ぜりー	ごま	とうふバーぐ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	なばな だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	604 21.7 15.8	ひなまつり ^{こんだて} 献立	
6月	ごはん ぎゅうにゅう みかんのジュレ	ぎゅうにくのピリからいため あおなのアーモンドあえ ^種 ごもくみそしる	ごはん さとう ジュレ	こめあぶら アーモンド	ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな しょうが にんにく れんこん ねぎ はくさいキムチ もやし たまねぎ ほしいたけ たけのこ ごぼう にんじん	662 25.1 21.9		
7火	ごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ スタミナなっとう なめこじる	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ヒレカツ なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう なめこ ねぎ	625 25.1 18.2		
8水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	さくらますのしおこうじやき れんこんのきんぴら じゃがいもえのきのみしる	ごはん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら ごま	さくらます ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきのり	にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	666 33.7 19.3		
9木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	たまごまきウインナー ^卵 ごまごまサラダ ミネストローネ	パン さとう ジャム じゃがいも	ごま	たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン にんにく たまねぎ セロリ ブロッコリー トマト パセリ	670 24.4 25.5		
10金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	コーンシューマイ かいそうサラダ ビーフカレー	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	コーンシューマイ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう こざかな	にんじん えだまめ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご トマト	685 24.5 19.3		
13月	ごはん ぎゅうにゅう ぶどうぜりー	ひみさんぎゅうのやきにく こまつなのこんぶあえ いもけんちんじる	ごはん さとう さんおんとう ゼりー さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん もやし だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ	657 21.2 20.0	ひみの日 ^{ひ こんだて} 献立	
14火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいわいケーキ	ブリカツ ^乳 さんしょくひたし とうふのすましじる	あかまいごはん ふ ケーキ	こめあぶら	ブリカツ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	683 23.9 24.2	卒業 ^{そつぎょう} 祝い ^{しき} 献立	
15水	そつ ぎょう しき 卒業式									
16木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	ちぐさやき ^卵 マカロニサラダ ひよこまめのカレースープ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	マヨネーズ ^卵 こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ レモン にんにく	688 25.3 24.3		
17金	ピラフ ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん コーン グリンピース たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃグラタン	679 18.9 22.0	<給食なし> 西の杜6年	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	かれいのたつたあげ ひじきとこまつなのナムル ぶたキムチなべ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	かれいたつたあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ はくさいキムチ はくさい たまねぎ こまつな にら	652 29.0 21.4		
21火	しゅん ぶん ひ 春分の日									
22水	ソフトめん ロールパン(4~6年のみ) ぎゅうにゅう	コロッケ フルーツヨーグルトあえ ^乳 ミートソース	パン でんぷん さとう ソフトめん コロッケ ナタデココ	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パイン おうとう りんご にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	756 24.6 20.6		
23木	ごはん ぎゅうにゅう クレープ	とりにくのマーレードやき マリネサラダ たまごとコーンのスープ ^卵	ごはん じゃがいも さとう マーレード でんぷん クレープ	こめあぶら	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ コーン	682 28.0 19.8		

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵 ^{たまご} ・卵(魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳・乳製品	甲 ^{こう} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{しゅ} ・ごま、栗を除く種実類
----------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------------