

3月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう： からだ 体 によい しょくじ 食事の とり方 が みに についた か ぶりかえ 返ってみよう									
にち 日 曜	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(ちょうし)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 金	ちらしずし ぎゅうにゅう ものはなゼリー	とうふバーグのおろしだれかけ なばなのごまひたし はるのすましじる	ごはん さとう ふ ものはなゼリー	ごま	あぶらあげ とうふ とうふバーグ かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ ほししいたけ だいこん たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん なばな	591 23.7 18.0	ひなまつり献立
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ はるさめのあえもの はっぼうさい ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ギョーザ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン しょうが もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	640 22.1 20.4	
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ぎゅうし	メンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン もやし しょうが りんご にんにく たまねぎ グリンピース ブロッコリー トマト にんじん	679 22.5 22.0	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ きんぴらごぼう なめこじる	ごはん さとう こんにやく	こめあぶら ごま	ふくらぎ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	626 30.7 22.3	
7 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	コッペパン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	ごま	たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	もやし コーン にんにく トマト たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー パセリ	599 22.9 23.5	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ぶたにくのしょうがいため こんぶあえ ごもくみそ しる	ごはん さとも こんにやく さとう でんぷん	こめあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ こざかな	しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ コーン だいこん ほししいたけ にんじん	642 29.5 22.4	
11 月	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 じゃがいも こんにやく さとう 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	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが しめじ たまねぎ グリンピース	592 23.9 18.0	
12 火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいおいクレープ	とりにくのからあげ ほうれんそうとコーンのひたし こうはくだんごのすましじる	ごはん あかまい もち さいとも でんぷん おいおいクレープ	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが もやし コーン だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん	696 26.0 20.0	卒業祝い献立
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご こまつなのアーモンドあえ ^種 さつまいものこめごシチュー	ごはん さとう さつまいも こめこ	アーモンド とうにゅうクリーム	にくだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ パセリ こまつな にんじん しめじ	621 21.4 18.6	ひみの日献立
14 木	そつぎょうしき 卒業式								
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに きゅうりとわかめのあまずあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく		がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり もやし にんじん しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	611 24.7 18.8	
18 月	ピラフ ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 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	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース たまねぎ えだまめ しめじ ブロッコリー あかパプリカ コーン キャベツ	514 21.7 14.4	<給食なし> 西の杜6年
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき スタミナなっとう だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう	ごまあぶら	さけ なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ にら にんじん	540 29.2 15.1	
20 水	しゅんぶん ひ 春分の日								
21 木	ソフトめん ロールパン (4～6年のみ) ぎゅうにゅう	コロツケ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミートソース	ソフトめん ほしのコロツケ さとう でんぷん ロールパン	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん バイン おうとう バナナ ナタデココ にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	745 24.8 22.6	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	ケイジャンチキン マリネサラダ とうふスープ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	522 24.4 13.9	

※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。

^{たまご} ^{ぎょらん} ^{のぞ} ^{にゅう} ^{にゅうせいひん} ^卵 ・ ^卵 (魚卵を除く) ^乳 ・ ^乳 ・ ^{乳製品} ^{こうかくるい} ^甲 ・ ^{甲殻類} (エビ・カニ) ^{くり} ^{のぞ} ^{しゅじつるい} ^種 ・ ^{ごま} 、 ^栗 を除く ^{種実類}

