



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<br>日<br>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<br>(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<br>(g)        |                |
|                                                                 |                                        |                                                         | 炭水化物                                | 脂質                     | たんぱく質                       | 無機質                   | ビタミン                                                        | 脂質(g)               |                |
| 1<br>金                                                          | ちらしずし<br>ぎゅうにゅう<br>もものはなゼリー            | とうふバーグのおろしだれかけ<br>なばなのごまひたし<br>はるのすましじる                 | ごはん さとう<br>ふ<br>もものはなゼリー            | ごま                     | あぶらあげ とうふ<br>とうふバーグ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう                | えだまめ ほしいいたけ だいこん<br>たけのこ たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ にんじん なばな        | 591<br>23.7<br>18.0 | ひなまつり献立        |
| 4<br>月                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう                          | ギョーザ<br>はるさめのあえもの<br>はっぼうさい <sup>卵</sup>                | ごはん さとう<br>はるさめ<br>でんぶん             | ごまあぶら<br>こめあぶら         | ギョーザ<br>ぶたにく<br>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<br>たまねぎ はくさい ほしいいたけ<br>たけのこ にんじん チンゲンサイ   | 640<br>22.1<br>20.4 |                |
| 5<br>火                                                          | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう                        | メンチカツ<br>かいそうサラダ<br>ポークカレー                              | むぎごはん<br>さとう<br>じゃがいも               | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>ぎゅうし | メンチカツ<br>ぶたにく               | ぎゅうにゅう<br>かいそう        | コーン もやし しょうが りんご<br>にんにく たまねぎ グリンピース<br>ブロッコリー トマト にんじん     | 679<br>22.5<br>22.0 |                |
| 6<br>水                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう                          | ふくらぎのあまみそかけ<br>きんぴらごぼう<br>なめこじる                         | ごはん さとう<br>こんにゃく                    | こめあぶら<br>ごま            | ふくらぎ みそ<br>ぶたにく とうふ         | ぎゅうにゅう                | ごぼう えだまめ だいこん<br>なめこ <b>ねぎ</b> にんじん                         | 626<br>30.7<br>22.3 |                |
| 7<br>木                                                          | あげパン <sup>乳</sup><br>ぎゅうにゅう            | たまごまきウインナー <sup>卵</sup><br>ごまごまサラダ<br>ミネストローネ           | コッペパン さとう<br>グラニューとう<br>じゃがいも       | こめあぶら<br>ごま            | きなこ<br>たまごまきウインナー<br>ベーコン   | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう    | もやし コーン にんにく トマト<br>たまねぎ セロリー にんじん<br>ブロッコリー パセリ            | 661<br>25.7<br>29.9 |                |
| 8<br>金                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじつけこざかな              | ぶたにくのしょうがいため<br>こんぶあえ<br><b>ごもくみそ</b> しる                | ごはん さとも<br>こんにゃく さとう<br>でんぶん        | こめあぶら<br>ごま            | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ          | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>こざかな | しょうが たまねぎ <b>ねぎ</b> えだまめ<br>キャベツ コーン だいこん<br>ほしいいたけ にんじん    | 642<br>29.5<br>22.4 |                |
| 11<br>月                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                          | やしししゃも<br>かわりづけ<br>じゃがいものカレーそぼろに                        | ごはん じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう でんぶん      | ごま<br>こめあぶら            | ししゃも<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう                | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこんづけ しょうが しめじ<br>たまねぎ グリンピース            | 592<br>23.9<br>18.0 |                |
| 12<br>火                                                         | あかまいごはん<br>ぎゅうにゅう<br>おいおいクレープ          | とりにくのからあげ<br>ほうれんそうとコーンのひたし<br>こうはくだんごのすましじる            | ごはん あかまい もち<br>さとも でんぶん<br>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<br>だいこん ほしいいたけ <b>ねぎ</b><br><b>ほうれんそう</b> にんじん | 696<br>26.0<br>20.0 | 卒業祝い献立         |
| 13<br>水                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                          | たれつきにくだんご<br>こまつなのアーモンドあえ <sup>種</sup><br>さつまいものこめごシチュー | ごはん さとう<br><b>さつまいも</b><br>こめこ      | アーモンド<br>とうにゅうクリーム     | にくだんご<br>とうにゅう              | ぎゅうにゅう                | もやし たまねぎ パセリ<br><b>こまつな</b> にんじん しめじ                        | 621<br>21.4<br>18.6 | ひみの日献立         |
| 14<br>木                                                         | コッペパン <sup>乳</sup><br>ぎゅうにゅう<br>いちごジャム | オムレツ <sup>卵</sup><br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ               | コッペパン<br>いちごジャム<br>じゃがいも            |                        | オムレツ<br>とりにく                | ぎゅうにゅう                | ブロッコリー キャベツ<br>あかパプリカ えだまめ<br>たまねぎ にんじん しめじ                 | 537<br>24.0<br>16.6 |                |
| 15<br>金                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                          | がんものふくめに<br>きゅうりとわかめのあまずあえ<br><b>ぶたじる</b>               | ごはん さとう<br><b>さつまいも</b><br>こんにゃく    |                        | がんもどき<br>ぶたにく あぶらあげ<br>みそ   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | きゅうり もやし にんじん<br>しょうが たまねぎ<br>ごぼう <b>ねぎ</b>                 | 611<br>24.7<br>18.8 |                |
| 18<br>月                                                         | そつぎょうしき<br><b>卒業式</b>                  |                                                         |                                     |                        |                             |                       |                                                             |                     |                |
| 19<br>火                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                          | さけのしおこうじやき<br>スタミナなっとう<br><b>だいこんとあぶらあげのみそ</b> しる       | ごはん<br>さとう                          | ごまあぶら                  | さけ なっとう<br>あぶらあげ みそ         | ぎゅうにゅう                | キャベツ もやし しめじ<br>だいこん <b>ねぎ</b> にら<br>にんじん                   | 540<br>29.2<br>15.1 | <給食なし><br>全小6年 |
| 20<br>水                                                         | しゅんぶん ひ<br><b>春分の日</b>                 |                                                         |                                     |                        |                             |                       |                                                             |                     |                |
| 21<br>木                                                         | ソフトめん<br>ロールパン<br>(小4～6年のみ)<br>ぎゅうにゅう  | コロッケ<br>フルーツヨーグルトあえ <sup>乳種</sup><br>ミートソース             | ソフトめん<br>ほしのコロッケ さとう<br>でんぶん ロールパン  | こめあぶら                  | ぶたにく                        | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト       | にんじん バイン おうとう<br>バナナ ナタデココ にんにく<br>たまねぎ しめじ トマト パセリ         | 745<br>24.8<br>22.6 | <給食なし><br>全小6年 |

※<sup>ふとじ</sup>太字は氷見の<sup>ひみ</sup>食材です。太字の献立には、<sup>ふとじ</sup>だしに氷見産の<sup>こんだて</sup>煮干しを使用しています。 ※<sup>つごう</sup>都合により献立が<sup>こんだて</sup>変更になることがあります。

※<sup>つぎ</sup>次の食品が<sup>ふく</sup>含まれている場合は、<sup>ぼあい</sup>献立名の横に<sup>こんだてめい</sup>印がついています。食物アレルギー<sup>しよくつ</sup>対応の<sup>たいおう</sup>参考<sup>さんこう</sup>にしてください。

|                                                           |                                                         |                                                              |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <sup>たまご</sup> 卵 <sup>ぎよらん</sup> ・ <sup>のぞ</sup> 卵(魚卵を除く) | <sup>にゅう</sup> 乳 <sup>にゅうせいひん</sup> ・ <sup>のぞ</sup> 乳製品 | <sup>こうかくるい</sup> 甲 <sup>のぞ</sup> ・ <sup>のぞ</sup> 甲殻類(エビ・カニ) | <sup>くり</sup> 種 <sup>のぞ</sup> ・ <sup>のぞ</sup> ごま、 <sup>しよくじつるい</sup> 栗を除く種実類 |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

