



3月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標： 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	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g)	
3月	ちらし寿司 牛乳 三色花ゼリー	厚焼き卵 ^卵 菜花のごまひたし 春のすまし汁	油揚げ 豆腐 厚焼き卵 かまぼこ	牛乳	人参 菜花	枝豆 干しいたけ たけのこ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 麩 三色花ゼリー	ごま	756 32.3 22.1	ひなまつり献立
4火	麦ご飯 牛乳	ヒレカツ 枝豆サラダ ポークカレー	ヒレカツ 豚肉	牛乳	ブロッコリー トマト 人参	コーン もやし 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 牛脂	882 31.1 27.1	
5水	ご飯 牛乳	鶏肉の北京ダック風 春雨のあえもの ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり コーン 白菜 干しいたけ もやし たけのこ	ご飯 はちみつ 砂糖 春雨 ワンタン	ごま油	792 30.4 23.8	
6木	コッペパン ^乳 牛乳 いちごジャム	ウインナー ごまごまサラダ ミネストローネ	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	もやし にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	ごま	836 34.4 31.1	<給食なし> 南部3年・北部3年 ・西の杜9年
7金	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 キャベツの生姜醤油あえ 豚汁	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ご飯 さつまいも こんにゃく		783 30.2 21.2	<給食なし> 南部3年・北部3年 ・西の杜9年
10月	赤米ご飯 牛乳 チョコクレープ	豚肉と大豆のみそがらめ 小松菜とコーンのひたし 紅白団子のすまし汁	豚肉 大豆 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 コーン 干しいたけ ねぎ	赤米ご飯 でんぷん 砂糖 さといも もち チョクレープ	米油	943 34.5 29.5	卒業お祝い献立
11火	麦ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^{卵乳} 海藻サラダ ハヤシルウ	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース コーン	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	872 28.6 32.3	海峰小6年リクエスト献立
12水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 アーモンドあえ ^種 さつま汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし 白菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	アーモンド	916 35.5 32.9	ひみの日献立
13木	卒業式									
14金	ピラフ 牛乳	煮込みハンバーグ 大根サラダ コンソメスープ	ウインナー ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参	コーン グリンピース 玉ねぎ 大根 枝豆 キャベツ しめじ	ご飯 じゃがいも	米油	716 28.6 18.8	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
17月	ご飯 牛乳	キャベツ入りつくね ゆかりもやし 厚揚げのみそ汁	キャベツ入りつくね 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 しそ	もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま	725 27.2 22.2	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
18火	ご飯 牛乳	ギョーザ 三色ナムル 八宝菜 ^卵	ギョーザ 豚肉 うずら卵	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	もやし 生姜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	815 28.4 25.1	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
19水	ソフト麺 ロールパン 牛乳	コロッケ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミートソース	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ しめじ	ソフト麺 でんぷん コロッケ 砂糖 ロールパン	米油	911 29.7 26.2	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
20木	春分の日									
21金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 金平ごぼう けんちん汁	さばの銀紙焼き 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう グリンピース 大根 ねぎ	ご飯 里芋 こんにゃく 砂糖	米油 ごま ごま油	806 36.7 21.5	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年

※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 ・・・卵(魚卵を除く)	^乳 ・・・乳・乳製品	^甲 ・・・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・・・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------