



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 によい食事のとりに方が身に付いているか振り返ってみよう。									
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)	
3月	ちらしずし ぎゅうにゅう さんしよくはなゼリー	あつやきたまご ^卵 なばなのごまひたし はるのすましじる	ごはん さとう ふ さんしよくはなゼリー	ごま	あぶらあげ とうふ あつやきたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ ほししいたけ なばな にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ	593 25.6 18.5	ひなまつり献立
4火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ えだまめサラダ ポークカレー	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら ぎゅうし	ヒレカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーン もやし えだまめ なばな にんにく ブロッコリー トマト にんじん たまねぎ りんご	659 23.0 21.3	
5水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのペキンダックふう はるさめのあえもの ワントンスープ	ごはん はちみつ さとう はるさめ ワントン	ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ はくさい もやし ほししいたけ たけのこ	594 23.5 19.3	
6木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう 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	コッペパン さとう じゃがいも いちごジャム	ごま	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	もやし にんにく にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ セロリ	582 24.3 21.9	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに キャベツのしょうがじょうゆあえ ぶたじる	ごはん さつまいも こんにやく		いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しょうが ねぎ たまねぎ	593 24.0 17.6	
10月	あかまいごはん ぎゅうにゅう チョコクレープ	ぶたにくとだいちのみそがらめ こまつなとコーンのひたし こうはくだんごのすましじる	あかまいごはん でんぷん さとう さといも もち チョクレープ	こめあぶら	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし だいこん こまつな にんじん コーン ほししいたけ ねぎ	733 26.6 25.1	卒業お祝い献立
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^{卵乳} かいそうサラダ ハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり キャベツ にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ グリンピース コーン	670 23.2 26.5	海峰小6年リクエスト献立
12水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに アーモンドあえ ^種 さつまじる	ごはん さとう さつまいも	アーモンド	がんもどき とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし はくさい にんじん ブロッコリー ごぼう えのきたけ ねぎ	632 24.6 21.7	ひみの日献立
13木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ だいこんサラダ コンソメスープ	コッペパン グラニューとう じゃがいも	こめあぶら	きなこ ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	だいこん キャベツ コーン にんじん しめじ えだまめ たまねぎ	634 27.7 24.6	
14金	そつぎようしき 卒業式								<給食なし> 全小学校
17月	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね ゆかりもやし あつあげのみそじる	ごはん さとう	ごま	キャベツいりつくね あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー もやし しめじ だいこん ねぎ にんじん しそ	561 21.8 18.7	<給食なし> 全小学6年
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ さんしよくナムル はっぼうさい ^卵	ごはん さとう 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	こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	607 21.9 19.8	<給食なし> 全小学6年
19水	ソフトめん ロールパン★ (4・5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 さとう コロツケ 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 バイナッブル おうとう パナナ ナタデココ にんにく たまねぎ しめじ	742 24.9 22.3	<給食なし> 全小学6年
20木	しゅんぶん ひ 春分の日								
21金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき きんぴらごぼう けんちんじる	ごはん さとう さといも こんにやく	こめあぶら ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん グリンピース だいこん ねぎ	616 29.1 18.1	<給食なし> 全小学6年

★上記の栄養価には、ロールパンが含まれています。ロールパンのエネルギーは、127kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 2.8gです。

※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 卵・・・たまご ぎょうらん のぞ (魚卵を除く)	にゅう 乳・・・にゅう にゅうせいひん 乳・乳製品	こう 甲・・・こうかくるい えび か に 甲殻類(エビ・カニ)	しゅ 種・・・くり のぞ しゅじつるい ごま、栗を除く種実類
---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------