

3月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

<small>こんげつ</small> 今月のもくひょう: 体<small>からだ</small>によい食事<small>しょくじ</small>のとり方が身<small>かた</small>に付<small>つ</small>いたか振り返<small>かえ</small>ってみよう											
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)	
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのたつたあげ ゆかりもやし おでん	ごはん でんぶ さとも さとう こんにやく	こめあぶら	ふくらぎ じゃこえだまめのけんきボール あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが もやし しそ だいこん ブロッコリー にんじん	656 29.3 23.8	おさかな給食		
3火	ちらしずし ぎゅうにゅう さんしょくはなゼリー	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 さんしょくはなゼリー	ごま	あぶらあげ とうふ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	たけのこ えだまめ にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ なばな	584 24.7 18.1	ひなまつり献立		
4水	ごはん ぎゅうにゅう ミニエクレア ^{卵乳}	やきにく さんしょくナムル わかめスープ	ごはん さとう さんおんとう ミニエクレア	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ こまつな にんじん	634 23.6 24.5			
5木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	コッペパン さとう じゃがいも グラニューとう	ごま こめあぶら	ハンバーグ ベーコン きなこ ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう だしふんにゅう	ごぼう きゅうり にんじん トマト コーン にんにく たまねぎ セロリ	702 26.8 31.0			
6金	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 ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	640 24.4 22.1			
9月	あかまいごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう おいわいケーキ	ヒレカツ こんぶあえ こうはくだんごのすましじる	あかまいごはん もち こむぎこ パンこ おいわいケーキ	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ もやし だいこん ブロッコリー にんじん ねぎ ほししいたけ	658 28.8 19.5	卒業お祝い献立		
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	にんじんシューマイ 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 ミルメーク	こめあぶら ぎゅうし	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじんシューマイ きゅうり トマト えだまめ キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん	667 20.6 21.1			
11水	ごはん ぎゅうにゅう	エビフライ ^甲 コーンのひたし はくさいのスープ	ごはん ビーフン	こめあぶら	エビフライ とりにく	ぎゅうにゅう	もやし コーン こまつな にんじん しめじ はくさい しょうが	527 21.0 14.0			
12木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン コールスローサラダ やさいのクリームに	こめこパン じゃがいも こめこ かぼちゃグラタン	ドレッシング とうにゅうバター	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	629 19.5 25.9			
13金	そつぎょうしき 卒業式										
16月	ごはん ぎゅうにゅう ももゼリー	さわらのさいきょうやき れんこんのきんぴら なめこじる	ごはん さんおんとう こんにやく ももゼリー	こめあぶら ごま	さわらのさいきょうやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	610 29.9 17.2	<給食なし> 全小学校6年		
17火	ごはん ぎゅうにゅう	あげギョウザ はるさめのあえもの はっぽうさい ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	ギョウザ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい しょうが	664 21.9 23.3	<給食なし> 全小学校6年		
18水	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリークレープ	とりにくのてりやき しめじのひたし じゃがいものみそじる	ごはん じゃがいも さんおんとう ブルーベリークレープ		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しめじ もやし こまつな にんじん ねぎ たまねぎ	618 26.8 17.7	<給食なし> 全小学校6年		
19木	ソフトめん アソッドミルク ^乳 ロールパン	コロッケ 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 コロッケ でんぶ ロールパン	こめあぶら	ぶたにく	アソッドミルク ヨーグルト	パイナップル パナ おうとう ナタデココ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん	724 24.3 15.0	<給食なし> 全小学校6年		
20金	しゅんぶん ひ 春分の日										
23月	ごはん ぎゅうにゅう ミニプリン	みそだれにくだんご きゅうりのナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン ミニプリン	ごまあぶら ごま	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	581 18.2 16.7	<給食なし> 全小学校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、脂質は、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。

卵^{たまご}・卵^{ぎよらん}(魚卵を除く)
乳^{にゅう}・乳^{にゅうせいひん}製品
甲^{こうかくるい}・甲殻類(エビ・カニ)
種^{くりに}・ごま、栗を除く種実類

