



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 ^{しょくじ} によい ^{かた} 食事 ^み のと ^つ り方 ^{かえ} が ^み 身に ^つ いた ^か か ^ふ 振り ^{かえ} 返 ^{かえ} ってみよう										
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考		
			黄(き)		赤(あか)				緑(みどり)	
			熱(あつ)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	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
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 でんぷん さいとう 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ccoli 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 さいとう 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 さいとう 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	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム ^乳	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 さいとう じゃがいも いちご&マーガリン	マネズミ ^卵 ごま	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	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	663 23.9 28.5		
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 さいとう 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ccoli 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(すくぬめ) 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ccoli にんじん ねぎ ほしいたけ	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 さいとう 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	そつぎょうしき 卒業式									
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため はりはりあえ さつまじる	ごはん こんにやく さいとう でんぷん さつまいも	こめあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こまつな にんじん	608 25.9 18.3	ひみの日献立 <給食なし> 西の杜6年	
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		
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 はつぼうさい ^卵	ごはん さいとう はるさめ でんぷん	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 ほしいたけ たけのこ はくさい しょうが	664 21.9 23.3		
18水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき しめじのひたし ブルーベリークレープ じゃがいものみそしる	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		
19木	ソフトめん アジドミルク ^乳 ロールパン	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 さいとう コロツケ でんぷん ロールパン	こめあぶら	ぶたにく	アジドミルク ヨーグルト	パイナップル パナナ 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		
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 ワントンスープ	ごはん ワントン 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 ほしいたけ	581 18.2 16.7	<給食なし> 西の杜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、2.8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 (魚卵を除く)	^{にゅうにゅうせいひん} 乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲殻類(エビ・カニ)	^{くりのぞ} 種・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

