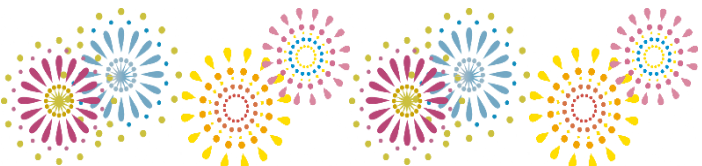




今月の目標： 衛生に気を付けて食事をしよう										
日曜	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	
									たんぱく質 (g)	
脂質(g)										
お知らせ： 夏季の高温多湿による食中毒予防対策のため、献立数を減らしています。										
3月	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き さつま汁 大豆ふりかけ	卵のベーコン巻き 鶏肉 油揚げ 味噌 大豆ふりかけ	牛乳	人参	生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 さつまいも		807	
									29.5	
									23.5	
4火	ご飯 牛乳	いわしのアーモンドがらめ チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	いわし 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	859	
									30.9	
									30.7	
5水	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 肉じゃが	さばの銀紙焼き 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	866	
									35.9	
									23.7	
6木	米粉パン 牛乳	豚肉と春雨の炒めもの フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 もやし 干しいたけ もも りんご パイン みかん パナナ	米粉パン 春雨 砂糖 ナタデココ ゼリー	米油 ごま油	883	＜給食なし＞ 南部中・北部中
									26.3	
									18.6	
7金	麦ご飯 牛乳	チキンナゲット 夏野菜のキーマカレー	チキンナゲット 豚肉	牛乳	トマト 人参 黄ピーマン	生姜 にんにく なす 玉ねぎ えだまめ	麦ご飯 じゃがいも	米油	944	＜給食なし＞ 南部中・北部中
									27.8	
									28.9	
 夏休み 										
20木	黒糖コッパン 牛乳	マーマレードキチン コンソメスープ アーモンド小魚	鶏肉 ベーコン	牛乳 小魚	人参	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	黒糖コッパン マーマレード じゃがいも	米油 アーモンド	825	＜給食なし＞ 西の杜・南部中
									38.6	
									23.4	
21金	ご飯 牛乳	酢豚 中華風豆腐汁 みかんヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 みかんヨーグルト	人参 ピーマン にら	生姜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし メンマ えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 三温糖	米油 ごま油	859	
									33.4	
									24.4	
24月	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 豚汁	豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま油	813	
									28.7	
									25.3	
25火	ご飯 牛乳	人参シューマイ 八宝菜	人参シューマイ 豚肉 イカ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ もやし	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	843	
									35.9	
									27.9	
26水	麦ご飯 牛乳	小魚と大豆のしそがらめ チキンカレー	大豆 鶏肉	牛乳 小魚	しそ トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	920	
									31.0	
									21.9	
お知らせ： 通常の献立数の給食に戻ります。										
27木	はちみつコッパン 牛乳	オムレツ ドレッシングサラダ ブルーベリー入りポンチ	オムレツ	牛乳	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ もも りんご パイン みかん パナナ ブルーベリー	はちみつコッパン 砂糖 ゼリー ナタデココ	米油	881	
									25.2	
									20.9	
28金	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 じゃがいもの金平 なめこ汁	いわしの生姜煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	えだまめ なめこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	805	
									33.1	
									21.0	
31月	ご飯 牛乳 野菜果実ゼリー	鶏肉の立田揚げ 小松菜のはりはりあえ かき玉汁	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	生姜 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 麩 でんぷん 砂糖 野菜果実ゼリー	米油	824	
									34.4	
									22.1	

※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	乳	甲	種
---	---	---	---