



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 からだ しょくじ かた み つ かえ 今月のもくひょう： 体 によい 食事のとり方が身に付いたかふり返ってみよう									
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)	
			たんすい いかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	脂質(g)	
1月	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	ポテトカップグラタン ブロッコリーのサラダ ソフめんのクリームソースかけ	こめこパン ポテトカップグラタン ソフトめん こめこ	こめあぶら	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー にんじん	781 24.5 23.2	
2火	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ほうれんそうのきりぼしあえ わかめとだいこんのみそしる	ごはん さとう		がんもどき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きりぼしだいこん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう	617 23.0 20.9	
3水	ごはん ぎゅうにゅう さんしょはなゼリー	はながたハンバーグのおろしだれかけ キャベツのコーンあえ かきたまじる ^卵	ごはん さとう ふ でんぷん ゼリー		とうふハンバーグ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しめじ コーン にんじん	629 23.7 17.1	もも ^{せつくこんだて} 桃の節句献立
4木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご ごまごまサラダ コンソメスープ	パン さとう じゃがいも グラニューとう	ごま ごまあぶら こめあぶら	きなこ にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい にんじん	692 25.3 28.0	
5金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	とりにくのレモンみそかけ ちぐさあえ なめこじる	ごはん さとう	ごまあぶら	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	レモン えのきたけ もやし なめこ だいこん ねぎ にんじん こまつな	612 27.5 15.1	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしとうふのにくあんかけ ほうれんそうのごまあえ キャベツのみそしる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごま	あげだしとうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう	612 21.8 21.4	
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのパーベキューソースやき フルーツヨーグルトあえ ^乳 レンズまめのキーマカレー	むぎごはん ナタデココ じゃがいも	こめあぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン リんご しょうが もも にんにく たまねぎ グリーンピース トマト にんじん	744 24.2 19.8	
10水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	あつやきたまご ^卵 うのはないため みそけんちんじる	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	あつやきたまご みそ とりにく おから あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじきのり	ほししいたけ ねぎ だいこん れんこん ごぼう にんじん	647 27.0 18.5	
11木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ だいこんサラダ ビーンズスープ	パン こめこ	とうにゅうバター こめあぶら	ハンバーグ だいず しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん コーン たまねぎ えだまめ パセリ にんじん	648 28.1 23.7	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	ひみさんぎゅうのチャプチェ はなやさいらダ にらたまスープ ^卵	ごはん はるさめ さんおんとう じゃがいも でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま マカロニ	ひみさんぎゅうに く たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にら ほししいたけ はくさいキムチ たまねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー にんじん こまつな	668 24.7 22.4	^{ひこんだて} ひみの日献立
15月	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう グレープゼリー	オムレツ ^卵 ドレッシングサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ ゼリー	こめあぶら オリブオイル	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく にんじん	599 21.2 21.1	
16火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おひたし	とりのからあげ ほうれんそうのごまひたし こうはくだんごのすましじる	あかまいごはん でんぷん もち さとう ゼリー	こめあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	もやし だいこん しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	706 30.8 16.4	^{そつぎょう} ^{いわ} ^{こんだて} 卒業お祝い献立
17水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎのあまからいため キャベツとわかめのあまずあえ じゃがいもとえのきのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ にんじん こまつな	645 27.8 19.9	
18木	コッパン ^乳 ぎゅうにゅう	ミックスビーンズのチリコンカン マリネサラダ パンブキンスープ	パン さとう でんぷん こめこ じゃがいも	とうにゅうバター こめあぶら	ミックスビーンズ ぶたにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり パセリ かぼちゃ にんじん	689 26.0 23.9	
19金	そつぎょうしき 卒業式 *****								
22月	ごはん ぎゅうにゅう むらさきもチップス	ぶたキムチいため キャベツのアーモンドあえ ^種 はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ むらさきもチップス	こめあぶら アーモンド	ぶたにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ ほししいたけ もやし キャベツ コーン たけのこ はくさい あかピーマン にんじん こまつな	615 22.9 18.1	<給食なし> 全小6年
23火	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 あつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	さばのぎんがみやき さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ しめじ ねぎ にんじん	640 27.4 19.1	^{きゅうしよくさいしゅうじ} 給食最終日 <給食なし> 全小6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。

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