



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 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	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 桃の節句献立
4木	コッペパン ぎゅうにゅう グレープゼリー	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 ゼリー	ごま ごまあぶら	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい にんじん	611 21.6 21.0	
5金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 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 うのはないため みそけんちんじる	ごはん さとう	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	コッペパン ぎゅうにゅう	にくこみハンバーグ 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	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 マヨネーズ	ひみさんぎゅうに 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	ひみの日献立
15月	あげパン ぎゅうにゅう	オムレツ ドレッシングサラダ ミネストローネ	パン さとう グラニューとう マカロニ	こめあぶら オリーブオイル	きなこ オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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	680 24.9 28.1	
16火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいちいちゼリー	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	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	コッペパン 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 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	給食最終日 <給食なし> 宮田、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。

卵 (魚卵を除く)	乳・乳製品	甲殻類(エビ・カニ)	ごま、果を除く種実類
-----------	-------	------------	------------