



3月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

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)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 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	
4木	コッペパン乳 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	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	563 21.5 20.9	もも せつくこんだて 桃の節句献立
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	とりにくのパーペキュソースやき 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	あげパン乳 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 グラニューとう こめこ	こめあぶら とうにゅうバター	ハンバーグ だいず しろいんげんまめ きなこ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ だっしふんにゅう	だいこん コーン たまねぎ えだまめ パセリ にんじん	778 31.9 30.8	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	ひみさんぎゅうのチャプチェ はなやさいラダ 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 ごま油	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	コッペパン乳 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 オリーブオイル	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 おいおいちぎゼリー	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	
17水	そつ ぎょう しき 卒業式								
18木	コッペパン乳 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 パンプキンスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも ひじきとコーンのサラダ ぶたじる	ごはん さとう みずあめ さつまいも 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 ひじき	キャベツ コーン しょうが だいこん ねぎ にんじん	634 19.2 17.1	
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	
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び 給食最終日

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