



3月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標： 体によい食事のとり方が身に付いたか振り返ってみよう										
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)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g) 脂質(g)	
1月	米粉パン ^乳 牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ コーン しめじ	米粉パン ポテトカップグラタン ソフト麺 米粉	米油	977 30.4 26.5	
2火	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草の切り干しあえ わかめと大根のみそ汁	がんもどき 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	切り干し大根 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖		877 33.0 31.2	
3水	ご飯 牛乳 三色花ゼリー	花形ハンバーグのおろしだれかけ キャベツのコーンあえ かき玉汁 ^卵	豆腐ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳	人参	大根 キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ コーン	ご飯 砂糖 麩 でんぷん ゼリー		808 30.2 20.2	桃の節句献立
4木	コッペパン ^乳 牛乳	たれ付き肉団子 ごまごまサラダ コンソメスープ	肉団子 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜	パン 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	785 29.0 27.4	
5金	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	鶏肉のレモンみそかけ 千草あえ なめこ汁	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	レモン えのきたけ もやし なめこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油	780 35.2 17.5	
8月	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐の肉あんかけ ほうれん草のごまあえ キャベツのみそ汁	揚げ出し豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま	813 28.4 27.0	
9火	麦ご飯 牛乳	鶏肉のパーベキューソース焼き フルーツヨーグルトあえ ^乳 レンズ豆のキーマカレー	鶏肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	パイン もも りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 ナタデココ じゃがいも	米油	990 32.1 24.6	<給食なし> 全中3年 西の杜9年
10水	ご飯 牛乳 ひじきのり	厚焼き卵 ^卵 卵の花炒め みそけんちん汁	厚焼き卵 鶏肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじきのり	人参	干しいたけ ねぎ 大根 れんこん ごぼう	ご飯 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	842 34.0 22.1	<給食なし> 全中3年 西の杜9年
11木	揚げパン ^乳 牛乳	煮込みハンバーグ 大根サラダ ビーンズスープ	ハンバーグ 大豆 白いんげん豆 豆乳 きなこと ベーコン	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	大根 コーン 玉ねぎ えだまめ	パン グラニュー糖 米粉	米油 豆乳バター	972 39.0 37.3	
12金	ご飯 牛乳	氷見産牛のチャプチェ 花野菜サラダ にら玉スープ ^卵	氷見産牛肉 卵	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー にら	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 玉ねぎ カリフラワー コーン	ご飯 春雨 三温糖 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 ごま油 ごま マネーシュ ^卵	891 32.1 28.4	ひみの日献立
15月	コッペパン ^乳 牛乳 グレーゼリー	オムレツ ^卵 ドレッシングサラダ ミネストローネ	オムレツ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	米油 オリーブ油	796 27.2 26.2	
16火	赤米ご飯 牛乳 お祝いちこゼリー	鶏の唐揚げ ほうれん草のごまひたし 紅白団子のすまし汁	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 干しいたけ ねぎ 生姜	赤米ご飯 でんぷん 砂糖 もち ゼリー	米油 ごま	931 40.9 19.5	卒業お祝い献立
17水	卒業式									
18木	コッペパン ^乳 牛乳	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	ミックスビーンズ 豚肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	パン 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	豆乳バター 米油	958 35.1 31.1	<給食なし> 全中3年 西の杜9年
19金	ご飯 牛乳	大学芋 ひじきとコーンのサラダ 豚汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	キャベツ コーン 生姜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 水あめ さつまいも じゃがいも	米油 ごま	837 24.0 20.9	<給食なし> 全中3年 西の杜9年
22月	ご飯 牛乳 紫いもチップス	豚キムチ炒め キャベツのアーモンドあえ ^種 春雨スープ	豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ コーン たけのこ 白菜	ご飯 砂糖 春雨 紫いもチップス	米油 アーモンド	804 29.5 21.9	<給食なし> 全中3年 西の杜9年
23火	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 金平ごぼう 厚揚げのみそ汁	さばの銀紙焼き さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	831 34.3 22.9	給食最終日 <給食なし> 全中3年 西の杜9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・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

