



3月 学校給食献立予定表



廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜		こん 献 だて 立 めい 名	き 黄の食品 （ねつや力になる）	あか 赤の食品 （体をつくる）	みどり 緑の食品 （体のちようしをととのえる）	だし・調味料等 （ちようみりようとう）	えい 栄 養 量		
			たんすいかぶつ しほう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー （kcal）		えんぶん 塩分 （g）
			ごはん、パン、めんなど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など				
1	金	★ひなまつりメニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう ほうれんそうとはくさいのごまあえ すましじる	こめ さとう こめあぶら しろごま ふ	ぎゅうにゅう たまご さくらでんぶ しらすぼし とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん ほうれんそう はくさい えのきたけ みつば	こんぶ す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小	557	2.9
							中	701	3.5
4	月	★おたんじょうびメニュー★ おやこどんぶり ぎゅうにゅう だいこんとながいものあまずあえ ミルクうぐいす	こめ さとう ながいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ しらすぼし きなこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	けずりぶし みりん しょうゆ す しお	小	692	1.7
							中	858	2.1
5	火	ごもくビーフン ぎゅうにゅう とうふのスープ にくまん	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ えのきたけ ねぎ たけのこ	さけ しょうゆ しお こしょう カキエクス ワイン みりん こんぶ ドライイースト ベーキングパウダー	小	548	2.1
							中	707	2.9
6	水	★卒業お祝いメニュー★ ★料理力メニュー★ せきはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき なのはなのおひたし さわにわん	こめ もちごめ くろごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あずき ぶり かつおぶし ぶたにく	なのはな キャベツ にんじん だいこん ごぼう なましいたけ みつば	しお みりん さけ しょうゆ かつおぶし こんぶ	小	575	2.3
							中	736	3.0
8	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーふうみにくじゃが キャベツともやしのごまずあえ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ちくわ	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース キャベツ もやし	けずりぶし しょうゆ みりん カレーこ しお す	小	572	1.3
							中	712	1.7
11	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき きゅうりのあまずづけ ワンタンスープ	こめ はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にら きくらげ にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ えのきたけ だいこん	とりがら セロリ ローリエ さけ しょうゆ しお こしょう す	小	606	2.2
							中	752	2.8
12	火	きつねうどん ぎゅうにゅう ごぼうのごまネーズサラダ フルーツしらたま	うどん さとう しろごま マヨネーズ しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ まぐろのみずに とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう こまつな コーン みかん(缶) パイン(缶)	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ す こしょう	小	558	2.8
							中	752	2.8
13	水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため にらたまスープ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん にら えのきたけ	しょうゆ みりん しお さけ こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	575	1.4
							中	728	1.7
14	木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのワインに パセリポテト だいこんとベーコンのスープ	コッペパン でんぶん なたねあぶら さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	ケチャップ ワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ ローリエ	小	624	2.5
							中	775	3.2
15	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそチーズやき ミネストローネ	こめ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ チーズ しろいんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ こまつな あわびたけのしんめ にんにく トマト(缶)	みりん ワイン しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	588	1.4
							中	725	1.8
18	月	★卒業お祝いメニュー★ ボロネーゼふうスパゲティ ぎゅうにゅう ツナとだいこんのサラダ みかんとオレンジのおいおいゼリー	スパゲティ オリーブオイル アーモンド さとう べにばなあぶら しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ まぐろのみずに とうふ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ セロリ にんにく パセリ トマト(缶) だいこん かんてん オレンジジュース みかん(缶)	ケチャップ ウスターソース しょうゆ ワイン しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	578	1.6
							中	721	2.0
21	木	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ひじきのマリネ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース キャベツ コーン	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう しょうゆ みりん す	小	628	2.4
							中	778	3.4
22	金	★カムカムキングメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう こいわしのてんぷら だいこなます とうふじる	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう こいわし とりにく とうふ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	す しお かつおぶし こんぶ しょうゆ	小	587	1.2
							中	733	1.4
25	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ えだまめ だいこん こまつな コーン	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	605	2.2
							中	746	2.7

* 7(木)中学校卒業式、19(火)小学校卒業式のため、給食はありません。

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
592 (650)	2.0 (2.0)	745 (830)	2.5 (2.5)