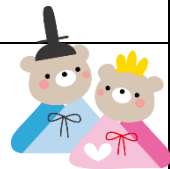
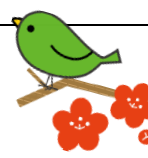
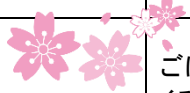


3月 学校給食献立予定表



廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜		こ ん 献 立 名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄 養 量		
			ちから (ねつや力になる)		からだ (体をつくる)		からだ (体のちょうしをととのえる)		エネルギー (kcal)		たんぱく 塩分 (g)
			たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪		しつ むきしつ たんぱく質・無機質		ビタミン				
			ごはん、パン、めんなど		にく さかな たまご 肉・魚・卵・など		やさい 野菜、くだもの など				
3	月	★ひなまつりメニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう こまつなごまあえ すましじる		ごはん さとう こめあぶら しろごま ふ	ぎゅうにゅう たまご 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 こまつな もやし えのきたけ みつば	小	555	2.8		
							中	733	3.7		
4	火	★おたんじょうびメニュー①★ きつねうどん ぎゅうにゅう ごぼうのごまネーズサラダ ミルクうぐいす		うどん さとう しろごま マヨネーズ でんぷん	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 きなこ	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	小	571	3.0		
							中	729	4.0		
5	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのすぶたふう はるさめのスープ		ごはん でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく とりにく		しょうが にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ にんにく きくらげ ねぎ セロリ	小	626	1.9	
								中	799	2.6	
6	木	★おたんじょうびメニュー②★ おやこどんぶり ぎゅうにゅう だいこんのあまずあえ フルーツポンチ		ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ あぶらあげ しらすぼし	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	小	629	1.8		
							中	777	2.4		
7	金	★卒業お祝いメニュー★ せきはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき なのはなのおひたし さわにわん		ごはん もちごめ くろごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あずき さわら 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	小	546	2.3		
							中	723	3.1		
10	月	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいもとまめのポタージュ		ごはん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム チーズ	たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん グリンピース パセリ セロリ	小	595	1.8		
							中	757	2.4		
11	火	ごもくビーフン ぎゅうにゅう とうふのスープ てづくりにくまん		ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぷん	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	小	559	2.3		
							中	723	3.0		
12	水	★リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう たこボール みそけんちんじる		ごはん ながいも こむぎこ なたねあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	小	656	2.9		
							中	842	3.9		
13	木	コッペパン ぎゅうにゅう チーズいりおからハンバーグ ゆでブロッコリー やさいスープ		パン こめあぶら パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう おから チーズ たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし セロリ	小	661	3.3		
							中	847	4.7		
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまみそいため にらたまスープ		ごはん こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にら えのきたけ セロリ	小	570	1.6		
							中	729	2.0		
18	火	さけときのこのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきのマリネ		スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン なまクリーム チーズ ひじき ロースハム	たまねぎ しめじ あわびたけのしんめ にんにく ほうれんそう こまつな コーン にんじん	小	527	1.4		
							中	716	1.8		
19	水	★カムカムキングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう カレーふうみにくじゃが きりぼしだいこんのごまずあえ		ごはん おおむぎ じゃがいも しらたき 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	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん コーン こまつな	小	579	1.4		
							中	738	1.9		
21	金	ツナピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ		ごはん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろのみずに だいず ベーコン	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース こまつな トマト(缶) セロリ	小	548	1.5		
							中	708	2.1		
24	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ		ごはん 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 ロースハム	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 グリンピース セロリ だいこん こまつな コーン	小	605	2.2		
							中	768	2.7		



* 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	
568 (650)	2.2 (1.9)	756 (830)	2.9 (2.4)