

3月分 学校給食献立表

平井小学校

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄 養 価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1 金	ごはん	精白米						595
	牛乳			牛乳				
	親子煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり・卵・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	
	ごまあえ	上白糖	いりごま			にんじん・こまつな	もやし	
4 月	わかめラーメン	中華めん	ごま油	豚肉	生わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・にんにく・しょうが	616
	牛乳			牛乳				
	春巻	春巻	油					
	くだもの(ぶんたん)						ぶんたん	
5 火	赤飯	赤飯						628
	牛乳			牛乳				
	ごま塩		ごま塩					
	さわらの西京焼き		サラダ油	さわら・白みそ				
	生麩のすまし汁	生麩・じゃがいも		豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	
お祝い紅白ゼリー	お祝い紅白ゼリー							
6 水	胚芽パン	胚芽パン						634
	牛乳			牛乳				
	キャロットシチュー	じゃがいも	ポタージュ・ホワイトルウ・サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・クリームコーン	
	小魚アーモンド	上白糖	ローストアーモンド		かえりちりめん			
	おかやましのいちごジャム	いちごジャム						
7 木	ごはん	精白米						634
	牛乳			牛乳				
	赤魚のチリソースかけ	でん粉・上白糖	油・ごま油	赤魚		トマトケチャップ	根深ねぎ・にんにく・しょうが	
	春雨の中華炒め	緑豆春雨	ごま油	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ・もやし・きくらげ	
8 金	そぼろごはん	精白米・麦・上白糖	サラダ油	若どり・豚肉・大豆		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・干しいたけ・しょうが	610
	牛乳			牛乳				
	みそ汁	さつまいも		豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	
11 月	かやくうどん	うどん	ごま油	豚肉・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう・えのきたけ	622
	牛乳			牛乳				
	菜の花蒸しまん	ホットケーキ粉・米粉			チーズ・牛乳	ほうれんそう	とうもろこし	
12 火	ごはん	精白米						613
	牛乳			牛乳				
	肉じゃが	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天		にんじん	こんにやく・たまねぎ	
	わけぎのぬた	上白糖		いか・白みそ	わかめ	わけぎ	はくさい	
くだもの(デコボン)						デコボン		
13 水	揚げパン(シュガー)	米粉パン・グラニュー糖・粉砂糖						594
	牛乳			牛乳				
	ポトフ	じゃがいも	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん・にんにく・マッシュルーム	
	くだもの(パイナップル)						パイナップル	
14 木	ごはん	精白米						601
	牛乳			牛乳				
	厚揚げの中華煮	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	
	ばんさんすう	緑豆春雨・上白糖	ごま油		茎わかめ	にんじん	キャベツ	
15 金	カレーライス	精白米・麦・じゃがいも	カレールウ・サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース	611
	牛乳			牛乳				
	コールスローサラダ	上白糖	サラダ油			にんじん	キャベツ・きゅうり	
	くだもの(いちご)						いちご	
18 月	キムチラーメン	中華めん	ごま油	豚肉・中みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・もやし・白菜キムチ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	621
	牛乳			牛乳				
	チヂミ	じゃがいも・小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	いか・卵		にんじん・青にら		
19 火	ごはん	精白米						596
	牛乳			牛乳				
	いわしの香味揚げ	でん粉	油	いわし			にんにく・しょうが	
	のっぺい汁	さといも・でん粉	ごま油	若どり・油あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。