

3月 献立予定表

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、にたてもちです。



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校		
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金		ごはん					米		必勝 脳力 アップ こんだて	山中3年 生、受験に 向かって ファイト!		
			牛乳		牛乳								
			さばのごまてりやき	さば					ごま				
			ひじきのマリネ		ひじき	にんじん こまつな	キャベツ レモン	さとう	油				
			豆乳入りみそ汁	みそ うすあげ だいず		にんじん	ごぼう はくさい 長ねぎ	さつまいも					
4	月		ちらしずし			にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 さとう		ひなまつり こんだて	健康とすこ やかな成長 を願ってい ただきましょ う。		
			牛乳		牛乳								
			エビフライ	えび				こむぎこ パンこ	油				
			春色ポテトサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)				
			すまし汁	とり肉 とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ						
ひしもち			よもぎ		もち米 さとう でんぷん								
5	火		ごはん					米		670 27.8	841 35.6		
			牛乳		牛乳								
			れんこんとぶた肉の くろずいため	ぶた肉		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	でんぷん さとう	油 ごま油				
			こんにやくサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ こんにやく	さとう	ごま ごま油				
			あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ	わかめ		だいこん 長ねぎ						
チーズ(中学校)		チーズ											
6	水	山中3年	ごはん					米		694 27.8	838 34.3		
			牛乳		牛乳								
			魚のフライ りんごソースがけ	サケ			りんご 玉ねぎ	こむぎこ パンこ	マヨネーズ(卵なし) 油				
			くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにやく たけのこ れんこん	さとう	油 ごま				
にたてもち汁	とり肉 うすあげ		にんじん	はくさい ごぼう しめじ 長ねぎ	にたてもち								
7	木	山中3年	ごはん					米		667 23.3	837 28.9		
			牛乳		牛乳								
			しゅうまい (小1コ、中2コ)	だいず しろみぎかな			とうもろこし 玉ねぎ	パンこ さとう こむぎこ					
			ほうれん草サラダ	ちくわ		ほうれんそう にんじん	キャベツ		マヨネーズ(卵なし)				
生あげと大根の オイスターソースに	ぶた肉 なまあげ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ だいこん こんにやく しょうが にんにく	さとう	ごま油 油							

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
8	金		ごはん 牛乳 たれかつ ごまあえ 打ち豆汁	ぶた肉 だいず みそ	 にんじん こまつな にんじん	 キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく えのきだけ	 米 パンこ さとう こむぎこ ごま じゃがいも	 670 25.3	 790 29.3		
11	月		ちゅうかめん 牛乳 魚とじゃがいもの あげに とうふサラダ タンタンめんスープ	 ます とうふ ぶた肉	 牛乳 のり にんじん	 にんじん ピーマン こまつな キャベツ にんじん はくさい もやし たけのこ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	 めん じゃがいも さとう さとう さとう ごま油 ごま	食物せんい たっぷり こんだて			
12	火		なの花ごはん 牛乳 とり天 こぎつねあえ 水菜のすまし汁 デザート	たまご とり肉 うすあげ かまぼこ とうふ とうにゅう	 牛乳 あおな	 しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん えのきだけ いちご	米 さとう 油 こむぎこ マヨネーズ(卵なし) 油 オリーブ油 さとう さとう さとう	卒業 おめでとう こんだて クラスの仲 間と楽しく会 食しましょ う。			
13	水	山中	ごはん 牛乳 つくねやき れんこんのきんぴら いわふねふのおつけ	 ぶた肉 とり肉 とうふ さつまあげ みそ	 牛乳 わかめ	 ねぎ しいたけ れんこん こんにゃく こまつな えのきだけ	米 パンこ さとう さとう さとう じゃがいも ふ	639 26.3	776 30.0		
14	木	山中3年	ごはん 牛乳 卵やき えびとブロッコリーの サラダ ポークカレー	 たまご えび ぶた肉	 牛乳 チーズ	 にんじん ピーマン ブロッコリー にんじん	 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 さとう 油 オリーブ油 じゃがいも バター ルウ	740 28.8	877 33.5	
15	金	山中3年	チャーハン 牛乳 いかのチリソースがけ 春雨サラダ 中華風コーン卵 スープ	とり肉 いか たまご かまぼこ	 牛乳 にんじん ピーマン にんじん	 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 でんぷん さとう さとう ごま油 はるさめ でんぷん ごま油	697 28.0	828 32.3		