

3 月分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日 付	献 立 名	小学部				お も な ざ い り ょ う		
		中・高等部				おおきくなる	すっきりする	ちからがでる
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	本の調子を整える	熱や力になる
3 (月)	<ひなまつり献立> 菜の花ご飯 すまし汁 てり焼きハンバーグ 大根サラダ ひなまつりゼリー 牛乳	556	20.6	19.1	2.3	たまご 牛乳 ぶた肉	菜の花 にんじん ほうれんそう しめじ だいこん きゅうり	こめ むぎ ふ さとう でん粉 ゼリー
		745	26.1	22.8	3.0			
4 (火)	麦ご飯 けんちん汁 さわらのみそマヨ焼き ほうれん草サラダ みかん缶 牛乳	589	25.0	24.5	2.0	とり肉 とうふ さわら 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう もやし とうもろこし みかん缶	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油
		800	33.2	30.3	2.6			
5 (水)	食パン いちごジャム クリームシチュー オムレツ ツナサラダ 牛乳	617	27.2	22.7	2.9	とり肉 牛乳 たまご ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも バター サラダ油 さとう
		800	35.2	30.6	3.9			
6 (木)	スパゲティナポリタン ゆばとこまつなのスープ コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	621	26.3	23.4	2.9	ウィンナ ゆば ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ サラダ油
		735	30.7	27.4	3.6			
7 (金)	<卒業お祝い献立> ご飯 すまし汁 とり肉の唐揚げ いそかあえ お祝いケーキ 牛乳	580	24.9	20.0	1.7	のり とり肉 牛乳	ほうれんそう えのきたけ ニンニク もやし きゅうり にんじん	こめ でん粉 サラダ油 ケーキ
		780	33.3	24.5	2.2			
10 (月)	ポークカレーライス コンソメスープ ビーンズサラダ レモンゼリー 牛乳	621	20.4	18.8	2.4	ぶた肉 ミックスビーンズ 牛乳	にんじん たまねぎ トマト ニンニク もやし しいたけ キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ ゼリー じゃがいも サラダ油
		798	25.2	22.2	3.1			
11 (火)	ソースカツどん みそ汁 温野菜サラダ ラ・フランスゼリー 牛乳	556	18.3	17.2	2.1	ぶた肉 わかめ 牛乳	キャベツ だいこん ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ にんじん	こめ むぎ サラダ油 ゼリー
		772	26.0	22.9	2.7			
12 (水)	ご飯 卵いりコーンスープ チンジャオロースー ぎょうざ 牛乳	572	23.3	22.9	1.8	たまご ぶた肉 牛乳	ねぎ とうもろこし たけのこ にんじん ピーマン ニンニク	こめ でん粉 ごま油 さとう サラダ油
		787	29.9	28.2	2.3			
13 (木)	麦ご飯 とん汁 もろの煮つけ からしあえ みかんゼリー 牛乳	549	25.9	15.7	1.9	ぶた肉 とうふ もろ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも こんにやく サラダ油 さとう ゼリー
		737	34.3	18.3	2.5			
14 (金)	ご飯 コンソメスープ ぶた肉のカレー炒め こふきいも プリン 牛乳	570	20.7	19.8	2.0	ぶた肉 牛乳	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ニンニク パセリ	こめ サラダ油 はちみつ じゃがいも プリン
		753	26.1	22.9	2.5			
17 (月)	麦ご飯 いものこ汁 ぶりのてり焼き かいそうサラダ 桃缶 牛乳	560	24.0	21.0	2.1	油揚げ ぶり 海草 牛乳	ごぼう にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ きゅうり とうもろこし もも缶	こめ さとう むぎ サラダ油
		772	32.3	26.7	2.5			
18 (火)	ご飯 わかめスープ ホイコーロー ナムル ヨーグルト 牛乳	572	22.6	21.9	1.7	わかめ とうふ ヨーグルト ぶた肉 牛乳	とうもろこし キャベツ ピーマン しょうが ニンニク にんじん もやし	こめ さとう サラダ油 ごま油 ごま
		752	27.9	25.5	2.1			
19 (水)	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ せんキャベツ 根菜のおかか煮 牛乳	553	21.1	20.0	2.0	わかめ 油揚げ ぶた肉 とり肉 かつおぶし 牛乳	ほうれんそう キャベツ ごぼう たけのこ にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ サラダ油 さとう
		752	26.8	24.0	2.5			
21 (金)	チキンカレーピラフ 卵スープ 肉だんご パンナコッタ 牛乳	534	21.1	17.2	2.3	とり肉 たまご ぶた肉 牛乳	たまねぎ グリンピース ほうれんそう	サラダ油 こめ むぎ でん粉 パンナコッタ
		764	29.0	22.3	3.1			

旬の食べもの ～菜の花～

アブラナの若葉を花がつぼみのうちに摘み取ったものです。独特のほろ苦さがあります。ビタミンA、ビタミンC、鉄、が豊富に含まれています。



一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24. 2g	33. 2g
脂質	15. 8g	21. 6g
塩分	2g未満	2. 5g未満