



小学校

3 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
3	月	ちらし寿司		さわらの西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	卵 海老 のり 牛乳 鰯 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ ア ガー	米 砂糖 油 ふ ジュース	椎茸 かんぴょう 人参 さやえ んどう 生姜 菜花 小松菜 え のきたけ ねぎ みつば	582	17.5	22.4				
4	火	ご飯		和風ハンバーグおろし ソースかけ かぶときゅうりのサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 レモン か ぶ きゅうり かぶ(葉) ねぎ 小 松菜	567	15.2	25.1				
5	水	揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 花野菜のピクルス デコボン	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん カリフ ワ ブロッコリー デコボン	575	13.3	30.2				
6	木	キムチ炒飯		いかの生姜焼き 中華サラダ ワントンスープ	豚肉 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま ワ ンの皮	玉ねぎ キムチ 生姜 切り干し 大根 人参 きゅうり にんにく 筍 小松菜	565	17.1	24.4				
7	金	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 大根サラダ 炒りこんにゃく	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗 粉 ごま油 こんにゃく	にんじん 椎茸 たけのこ キャ ベツ いんげん 大根 水菜 玉 ねぎ	603	13.9	25.1				
10	月	スパゲッ ティボロ ネーゼ		豆と野菜のカラフルマリ ネ カントリープレート	豚挽き肉 牛乳 チーズ 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトビ ュー パセリ 枝豆 きゅうり ご ぼう ピーマン レーズン	655	13.7	22.8				
11	火	ご飯		酢豚 もやしとにらのナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 ピーマン もやし にら きくらげ チンゲンサイ	587	14.4	25.6				
12	水	ご飯		魚の香味焼き 大豆の磯煮 味噌汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 油揚 げ だし削り節 だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 さやえんどう 玉ねぎ 小松菜	629	16.4	28.0				
13	木	ハニートー スト		コーンシチュー 茹で野菜 清見オレンジ	牛乳 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ キャベツ もやし 清見オレンジ	581	11.9	33.8				
14	金	発芽玄米ご 飯		ししゃものサクサク揚げ 青菜のごま和え 根菜汁	牛乳 ししゃも だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし 人参 小松菜 大根 ご ぼう ねぎ	616	14.4	26.9				
17	月	ご飯		魚の菜種蒸し 野菜の塩風味 豆腐汁	牛乳 ホキ 卵 だし削り節 豆 腐 油揚げ	米 油 マヨネーズ	生姜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	597	16.9	32.7				
18	火	わかめうどん		焼きおにぎり ツナサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ わか め 牛乳 味噌 まぐろ	うどん 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 油	人参 筍 椎茸 小松菜 にんに く キャベツ きゅうり	615	12.4	23.9				
19	水	キャロットラ イス		ジャーマンオムレツ イタリアンサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 生クリーム チーズ 鶏肉	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン きくらげ か ぶ かぶ(葉)	599	14.2	32.2				
21	金	赤飯		鶏肉の唐揚げ 小松菜とコーンのお浸し お祝い澄まし汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 だし削り節 蒸しかまぼこ はんぺん	米 もち米 片栗粉 油	生姜 小松菜 コーン たけのこ しめじ ねぎ みつば いちご	611	15.2	27.3				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取		599	14.8	27.2	352	93	2.3	2.9	236	0.38	0.52	34	2.2	6.2