

3月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜（おかず）	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま かんだい ちようし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	しろみぎかのキャロットソースがけ	たら	にんじん		673 kcal
			めひじきのいために	ぶたにく, さつまあげ, ひじき, こんぶ	にんじん, えだまめ	サラダ油, さとう	29.7 g
			からみとうふじる	とりにく, とうふ, みそ	たまねぎ, えのきたけ, はくさい, いら	サラダ油, ごま油	24.5 g
						こめ	2.2 g
2木	まるパン	○	キャベツメンチカツ	ぶたにく, とりにく	たまねぎ, キャベツ	パン粉, てんぷらこ, サラダ油	543 kcal
			サワーづけ		キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン	サラダ油, さとう	24.8 g
			マカロニスープ	とりにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, セロリー	じゃがいも, マカロニ	15.6 g
			【4年生なし】			こむぎこ	2.6 g
3金	はなやかこんぶごはん	○	やぎざかな（さわらのさいきょうづけ）	さわら, みそ		さとう	679 kcal
			ちぐさあえ	たまご	キャベツ, こまつな	はるさめ, サラダ油, さとう, ごま	33.7 g
			はなふのすましじる	とうふ	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, みずな	花ふ	26.0 g
			デザート（すだちともものゼリー）	こんぶ		こめ	2.6 g
6月	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ	ししゃも	ねぎ	でんぶん, サラダ油, さとう	548 kcal
			ほうれんそうのナムル	ちりめんじゃこ	ほうれんそう, キャベツ, コーン	ごま油, さとう	24.2 g
			マーボーとうふ	ぶたにく, みそ, とうふ	しょうが, にんにく, ねぎ, しいたけ, たけのこ, たまねぎ, いら	ごま油, さとう, でんぶん	14.9 g
			くだもの（しらぬい）		しらぬい	こめ	2.0 g
7火	ソフトめん （少なめ）	○	ジャーマンポテト	ウィンナー, チーズ	たまねぎ, にんにく	じゃがいも, パター	665 kcal
			きゃべつのごまふうみあえ	のり	キャベツ, きゅうり, レモン	ごま油	27.5 g
			みそらーめんしる	ぶたにく, とうにゆう, やきぶた, なた, みそ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ねぎ, もやし, コーン	サラダ油, パター	22.7 g
						こむぎこ	2.0 g
8水	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが, にんにく	ごま油, でんぶん, 米粉, サラダ油	593 kcal
			ひじきとおおばつのマリネ	ひじき, だいず, ツナ	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	さとう	28.8 g
			とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	サラダ油, こんにやく, じゃがいも	21.1 g
						こめ	2.2 g
9木	ごま トースト	○	ポークビーンズ	だいず, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, パセリ	サラダ油, じゃがいも, さとう	595 kcal
			グリーンサラダ		ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, パセリ	サラダ油, さとう	28.6 g
			チーズ	チーズ			20.0 g
						こむぎこ, マーガリン, さとう, ごま	2.1 g
10金	おせきはん	○	えびフライ			サラダ油	606 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう, だいこん, きゅうり, にんじん	さとう, ごま油	24.7 g
			とうふのみそしる	とうふ, みそ	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ		24.5 g
			くだもの（しらぬい）		しらぬい	こめ	2.5 g
13月	ごはん	○	さばのみそに	さば, みそ	しょうが	さとう	580 kcal
			なばなのわふうサラダ	こんぶ	キャベツ, こまつな, なばな, コーン	サラダ油	27.1 g
			ごじる	とりにく, とうにゆう, だいず, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, こまつな, ねぎ		19.5 g
						こめ	2.3 g
14火	ソフトめん	○	だいずとさつまいものあげに	だいず, ちりめんじゃこ		でんぶん, さつまいも, サラダ油, さとう, ごま	610 kcal
			こまつなとツナのサラダ	ツナ	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, レモン	さとう, ごま油, ごま	25.6 g
			カレーソース	ぶたにく, スキムミルク	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, りんご	サラダ油, じゃがいも, パター, こむぎこ	20.1 g
						こめ	2.8 g
15水	ごはん	○	やきにくどんのぐ	ぶたにく, こおりとうふ	しょうが, にんにく, たまねぎ, いんげん	サラダ油, しらたき, さとう, みずあめ	674 kcal
			きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切干しだいこん, にんじん, もやし, ほうれんそう	さとう	26.1 g
			かんこくふうわかめスープ	わかめ	しょうが, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, みずな	ごま, ごま油	21.8 g
						こめ	2.3 g

「ひなまつり」
のこんだて

企画給食
えひめ県産
「しらぬい」

卒業のお祝い
のこんだて