

# 3月 給食献立表

2022年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	米飯 魚のムニエル けんちょう みそ汁	牛乳 バナナ たまごサンド	普通牛乳・ぎんだら・木綿豆腐 麦みそ・鶏卵	米・薄力粉・有塩バター・車糖・焼きふ 食パン・マヨネーズ	バナナ・パセリ・にんじん・大根・根深ねぎ ほんしめじ・カットわかめ
2 水	米飯 カレーマヨチキン ひじきの煮物 きのこスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 塩昆布のおにぎり	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・油揚げ だいず	米・かたくり粉・車糖・ごま	いちご・ほしひじき・にんじん・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・根みつば・こねぎ 塩昆布
3 木	ちらし寿司 菜の花のごま和え すまし汁 いちご	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ひなあられ	プロセスチーズ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ・ひなあられ	乾しいたけ・にんじん・さやえんどう 焼きのり・和種なばな・根みつば えのきたけ・いちご
4 金	ゆかりごはん トンカツ チップスサラダ ポトフ	牛乳 オレンジゼリー 牛乳 いちごショートケーキ	普通牛乳・ゼラチン・豚ロース・鶏卵 混合ソーセージ・ホイップクリーム	米・薄力粉・パン粉・調合油 ポテトチップス・じゃがいも スポンジケーキ	みかん飲料・しそ・きゅうり・キャベツ にんじん・スイートコーン・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・いちご
5 土	ちゃんぽん ブロッコリーのごま和え オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ	ビスケット・中華めん・調合油・ごま 車糖・米	ブラックマッパもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・ブロッコリー パレンシアオレンジ・カットわかめ
7 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 豆腐のスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・しろさけ・麦みそ さつま揚げ・木綿豆腐・まぐろ缶詰	ロールパン・米・車糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんじん 切干しだいこん・はくさい・こねぎ
8 火	米飯 には玉 白菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー	普通牛乳・鶏卵・豚もも・まぐろ缶詰 ゼラチン	米・車糖・調合油・ごま・ごま油・焼きふ	パレンシアオレンジ・にら・たまねぎ はくさい・にんじん・ぶなしめじ・わかめ ぶどう飲料
9 水	牛井 もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ	普通牛乳・牛ばら・ロースハム・麦みそ	ビスケット・車糖・じゃがいも	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ブラックマッパもやし・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
10 木	お弁当の日	麦茶 ヨーグルト 麦茶 源氏パイ	ヨーグルト	車糖・米・パイ皮	
11 金	米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・牛もも・ロースハム・鶏卵 麦みそ・焼き竹輪	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・普通はるさめ・ごま サブロー油	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・大根・えのきたけ・こねぎ あおりの
12 土	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 りんごかん 麦茶 シヤムサンド	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	寒天・りんご飲料・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ほんしめじ
14 月	米飯 トマトきざし レンコンのゴマサラダ すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・きな粉・牛かた・焼き豆腐 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま・マヨネーズ・薄力粉 マーガリン	トマト・ほんしめじ・たまねぎ・根深ねぎ れんこん・にんじん・かいわれだいこん えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ・バナナ
15 火	米飯 魚のピカタ もやしのサラダ 野菜スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ツナサンド	ヨーグルト・まさば・鶏卵・ロースハム ウインナー・普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・薄力粉・有塩バター・食パン マーガリン・マヨネーズ	ブラックマッパもやし・にんじん・きゅうり ブロッコリー・たまねぎ
16 水	米飯 ポークチャップ 納豆和え もやしスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 野菜スコーン	普通牛乳・ゼラチン・豚ロース 挽きわり納豆	車糖・米・調合油・ごま・ホットケーキミックス	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ほうれんそう ブラックマッパもやし・にら
17 木	米飯 ひじきつくね キャベツとウインナーのソテー すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 ウインナー・木綿豆腐	米・かたくり粉・車糖・調合油・車糖 マーガリン	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッパもやし・スイートコーン・ぶなしめじ わかめ
18 金	親子丼 かみかみサラダ みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 アップルパイ	プロセスチーズ・鶏もも・鶏卵・さきいか 麦みそ・普通牛乳	めし・車糖・マヨネーズ・ごま油・パイ皮 有塩バター	たまねぎ・糸みつば・焼きのり・きゅうり にんじん・ごぼう・ほんしめじ・カットわかめ りんご
19 土	肉うどん 豚野菜炒め バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 ゆかりおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・豚もも	ビスケット・うどん・調合油・車糖・米	たまねぎ・わかめ・青ピーマン ブラックマッパもやし・にんじん・バナナ しそ
22 火	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・豚かたロース・ロースハム 鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 じゃがいも・車糖・ごま・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ
23 水	米飯 タンドリーチキン れんこんのきんぴら 白菜と豆腐のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 チヂミ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 絹ごし豆腐・しらす干し・鶏卵	車糖・米・ごま・ごま油・薄力粉 かたくり粉	寒天・みかん缶詰・にんにく・しょうが れんこん・にんじん・はくさい・にら
24 木	ハンバーガー ポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳 リンゴ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ベーコン 豆乳・豚もも	ロールパン・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・中華めん・調合油	りんご・たまねぎ・にんじん・サニーレタス トマト・きゅうり・スイートコーン・かぶ・ほんしめじ キャベツ・ブラックマッパもやし・青ピーマン あおりの
25 金	豚みそ丼 和風サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・鶏卵	ビスケット・めし・車糖・焼きふ・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッパもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ・わかめ
28 月	わかめごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・油揚げ 麦みそ・ゼラチン	ロールパン・米・さいとも・調合油・車糖 いちごジャム	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう たまねぎ・こねぎ
29 火	きつねうどん ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 フルーチェ 牛乳 炊き込みご飯	ゼラチン・普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・ベーコン	うどん・車糖・じゃがいも・調合油・米	いちご・こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ パレンシアオレンジ・にんじん・えのきたけ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
532 kcal	20.9 g	19.9 g	253 mg	1.7 mg	223 μg	0.30 mg	0.42 mg	27 mg	3.5 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。