

2024年

# 3月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	金	ちらし寿司 魚のパン粉焼き もやしサラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト カルピス ひなあられ	ヨーグルト・でんぶ・しいら パルメザンチーズ・ロースハム 木綿豆腐・乳酸菌飲料	車糖・米・マーガリン・パン粉・焼きふ ひなあられ	乾しいたけ・きやえんどう・にんじん 焼きのり・パセリ・ブラックマッペもやし きゅうり・わかめ
2	土	ちゃんぽん ほうれん草とエノキの胡麻和え リンゴ	麦茶 オレンジ 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	バレンシアオレンジ・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれん草・えのきたけ・りんご・こまつな
4	月	米飯 松風焼き キャベツの中華和え 白菜とかぶのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フライドポテト★	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ まぐろ缶詰・ベーコン	コーンフレーク・米・ごま・車糖・パン粉 ごま油・じゃがいも・調合油	こねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・塩昆布・はくさい・かぶ・にんじん
5	火	米飯 みそマヨチキン ジャーマンポテト 豆腐のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 鮭のおにぎり	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・ベーコン 木綿豆腐・べにざけ	車糖・米・じゃがいも・調合油・ごま	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ にんじん・キャベツ
6	水	牛井 ごぼうと塩昆布のサラダ もやしのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 かぼちゃスコーン	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰	米・車糖・ホットケーキミックス・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・ごぼう・にんじん・きゅうり スイートコーン・塩昆布・ブラックマッペもやし きくらげ・にんじん・にら・西洋かぼちゃ
7	木	米飯 豚肉のカレー炒め 白菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 2色ゼリー★	普通牛乳・きな粉・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま・ごま油	たまねぎ・スイートコーン・こねぎ・はくさい きゅうり・にんじん・えのきたけ・わかめ ぶどう飲料
8	金	お別れ遠足	牛乳 ミニサラダ 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・食パン	みかん缶詰・キウイフルーツ・バナナ
9	土	きのこスパゲティ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 野菜スープ	麦茶 りんご 麦茶 みかんゼリー	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖・ごま じゃがいも	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 生しいたけ・こねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・トマト・キャベツ・寒天 みかん缶詰
11	月	米飯 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 豚汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 カレーチーズトースト	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・豚もも 淡色辛みそ・パルメザンチーズ	米・ごま・ごま油・車糖・さといも・食パン マヨネーズ	いちご・れんこん・にんじん・大根・ごぼう こねぎ
12	火	みそラーメン★ ブロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 麸ラスク 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 かつお削り節・しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・中華めん 車糖・ごま・米	キャベツ・ブラックマッペもやし・スイートコーン こねぎ・にんにく・しょうが・ブロッコリー にんじん・スイートコーン・バナナ・梅干し
13	水	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ひじきの煮物 野菜スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも・だいず・さつま揚げ	米・車糖・食パン・いちごジャム マーガリン	バレンシアオレンジ・りんご・ほしひじき にんじん・キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー えのきたけ
14	木	ハヤシライス キャベツとひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・豆乳	米・じゃがいも・調合油・ごま・車糖 薄力粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん・おかひじき カットわかめ・こねぎ
15	金	ごはん 魚のフライ 鶏のから揚げ★ポテトフライ★ 春雨の中華和え 野菜スープ 果物	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン	普通牛乳・まだら・鶏もも・ロースハム	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 かたくり粉・じゃがいも・普通はるさめ ごま・車糖・ごま油	しそ・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ たまねぎ・ブロッコリー・ぶなしめじ・いちご バナナ・バレンシアオレンジ
16	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 わかめおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれん草 青ピーマン・キャベツ・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん バレンシアオレンジ・カットわかめ
18	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き けんちょう すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 あんこパイ	ヨーグルト・しろさけ・麦みそ・木綿豆腐 普通牛乳・つぶあん	車糖・米・パイ皮	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・大根 こねぎ・ぶなしめじ・わかめ
19	火	ハンバーガー★ ナポリタン ポテトサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・きな粉・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・ウィンナー・ロースハム ベーコン・豆乳・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・コッペンパン パン粉・マカロニ・スパゲッティ・調合油 じゃがいも・米	レタス・トマト・たまねぎ・青ピーマン ぶなしめじ・にんじん・きゅうり・スイートコーン 大根・ほんしめじ・にんじん バレンシアオレンジ・こねぎ
21	木	炒り豆腐どんぶり ナムル みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ピザトースト★	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 麦みそ・ウィンナー・プロセスチーズ	米・調合油・車糖・ごま・ごま油・食パン	りんご・生しいたけ・にんじん・にら ほうれん草・ブラックマッペもやし・はくさい えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ 青ピーマン
22	金	ゆかりごはん★ チキンチキンごぼう 和風サラダ ワカメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごケーキ★	普通牛乳・鶏もも・豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・薄力粉	しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース キャベツ・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・こねぎ・たまねぎ・いちご
25	月	米飯 さばのカレームニエル 厚揚げと小松菜の煮物 ポトフ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・まさば・厚揚げ 混合ソーセージ	コーンフレーク・米・薄力粉・マーガリン 車糖・じゃがいも・ごま	こまつな・にんじん・生しいたけ・ほんしめじ にんじん・キャベツ・たまねぎ・梅干し 塩昆布
26	火	米飯 牛肉のカラフル炒め ひじきのサラダ 中華スープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 お好みハン	普通牛乳・牛もも・かつお節	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン・生しいたけ チンゲンサイ・キャベツ・あおのり
27	水	米飯 えのきつくね 小松菜の納豆和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・鶏ひき肉・かつお削り節 麦みそ・絹ごし豆腐・きな粉	米・ごま・かたくり粉・ホットケーキミックス 調合油・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・こまつな・にんじん だいずもやし・焼きのり・キャベツ カットわかめ
28	木	豚みそ丼 キャベツのごま酢和え すまし汁	牛乳 麸ラスク 牛乳 フルーツポンチ★	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・ぶなしめじ・わかめ・もも缶詰 パイナップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ

## ☆ 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
487 kcal	19.1 g	14.8 g	265 mg	1.9 mg	228 μg	0.30 mg	0.38 mg	30 mg	3.9 g	1.9 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。