

3月給食献立表

家庭数

校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質
							kcal	g
2	月		<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし とりにくのからあげ すましじる しらたまフルーツポンチ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">★ひな祭り</div>	あぶらあげ、さけ、のり、たまご、とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こま、でんぷん、あぶら、しらたまこ	にんじん、たけのこ、かんぴょう、なばな、しょうが、えのきだけ、だいこん、ねぎ、だいこんのは、もも、みかん、パイン	684	23.9
3	火		<ul style="list-style-type: none"> ごはん てづくりふりかけ おふいりにくじゃが やきししゃも ・くだもの（しらぬい） 	ちりめんじゃこ、かつおぶし、ぶたにく、ししゃも、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、こま、しらたき、じゃがいも、くるまふ	だいこんのは、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、さやいんげん、しらぬい	608	24.0
4	水		<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン ビーフシチュー カレーふうみサラダ 	ぎゅうにく、チーズ、ぎゅうにゅう	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、もやし	614	22.5
5	木		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん たこべったん くだもの（せとか） 	ぶたにく、あぶらあげ、たこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	うどん、こむぎこ、でんぷん、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、こまつな、コーン、キャベツ、せとか	614	23.0
6	金		<ul style="list-style-type: none"> ガーリックライス さけのマヨコーンやき ミネストローネ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">✿6-1マナー給食</div>	ぶたにく、さけ、いんげんまめ、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、パンこ、マヨネーズ、じゃがいも、ABCマカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、セロリー、キャベツ、しょうが	646	28.6
9	月		<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーカリカリからあげ じゃこのゆずしょうあえ みそじる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">●開桜オリジナルメニュー●</div>	とりにく、ちりめんじゃこ、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、コーンフレーク、あぶら、こま、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、みずな、きゅうり、たまねぎ	651	28.8
10	火		<ul style="list-style-type: none"> パンパン ようふうたまごやき クリームスープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">✿6-2マナー給食</div>	ベーコン、たまご、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	パンパン、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、えのきだけ、パセリ	604	26.8
11	水		<ul style="list-style-type: none"> きじやきどん みそけんちんじる くだもの（いちご） 	とりにく、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎいちご	624	25.6
12	木		<ul style="list-style-type: none"> かいおうしょうラーメン ジャンボギョウザ くだもの（きよみオレンジ） 	ぶたにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぷん、ぎょうざのかわ、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、にんにく、キャベツ、ねぎ、きよみオレンジ	597	24.6
13	金		<ul style="list-style-type: none"> ぶたキムチどん めかたまじる くだもの（はるか） <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">✿6-3マナー給食</div>	ぶたにく、たまご、めかたわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こま、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきだけ、はくさいキムチ、にら、こまつな、はるか	634	25.1
16	月		<ul style="list-style-type: none"> さんしょくそぼろどん いなかじる みかんたっぷりゼリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">●開桜オリジナルメニュー●</div>	ぶたにく、たまご、とうふ、こなかんでん、なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも、オレンジジュース	しょうが、さやいんげん、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、みかん	646	23.6
17	火		<ul style="list-style-type: none"> セレクトあげパン（きなこ・ココア） キャベツとベーコンのサラダ アリオッタ 	きなこ、ベーコン、いか、えび、たこ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	コッペパン、グラニューとう、あぶら、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、しょうが、トマト	612	22.9
18	水		<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティミートソース こんぶサラダ くだもの（りんご） 	ぶたにく、だいす、しおこんぶ、ちりめんじゃこ、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、きりほしだいこん、えのきだけ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、りんご	619	25.0
19	木		<ul style="list-style-type: none"> せきはん（てづくりごましお） めかじきのあげに ひじきのごまあえ みそじる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">★卒業お祝い</div>	ささげ、めかじき、ひじき、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、さとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	622	23.6
23	月		<ul style="list-style-type: none"> カツカレーライス ぶくじんづけ かいそうサラダ アイスクリーム（バニラ） <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">♪給食終</div>	ぶたにく、とりにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、パンこ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりほしだいこん、にんじん、たまねぎ、ぶくじんづけ、キャベツ、きゅうり	822	24.2
月平均							640	24.8