

## 3月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
1	金	菜の花ちらし 乳酸菌飲料 魚の甘酢あんかけ すまし汁 ピーチゼリー <b>新メニュー</b> <b>ひなまつりメニュー</b>	油揚げ たまご 乳酸菌飲料 ホキ 豆腐 かまぼこ 粉寒天	米 砂糖 油	人参 たけのこ 干し椎茸 なばな しょうが にんにく ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜 桃ジュース	566	20.6
4	月	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ 清見タンゴール <b>旬のくだもの</b>	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 清見タンゴール	579	21.6
5	火	ごはん 牛乳 あじフライ からし和え かきたま汁	牛乳 まあじ 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 小麦粉 パン粉 油 でん粉	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉葱 えのきたけ	656	28.8
6	水	レモンジンジャーフランス 牛乳 おさつポテトサラダ チキンビーンズ	牛乳 鶏肉 大豆	パン マーガリン 砂糖 はちみつ じゃがいも さつまいも マヨネーズ(卵不使用) 油 小麦粉	レモン しょうが 人参 きゅうり とうもろこし にんにく 玉葱 グリーンピース	606	22.6
7	木	麦ごはん 牛乳 メヒカリのサラサ揚げ 筑前煮 大豆とハムのサラダ	牛乳 メヒカリ 鶏肉 ベーコン 大豆	米 麦 油 でん粉 こんにやく じゃがいも 砂糖	しょうが ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 たけのこ 小松菜 キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	654	23.1
8	金	ひよこまめのカレーライス 牛乳 ツナサラダ ブラッドオレンジ <b>旬のくだもの</b>	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 ツナ缶	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	玉葱 にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり レモン ブラッドオレンジ	679	21.9
11	月	ハヤシライス 牛乳 しらすとわかめのサラダ いちご <b>旬のくだもの</b> <b>リクエスト給食</b>	鶏肉 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	573	21.1
12	火	しょうゆラーメン 牛乳 ビーンズポテト みかん入り杏仁豆腐 <b>リクエスト給食</b>	鶏肉 わかめ うずら卵 牛乳 大豆 粉寒天	蒸し中華麺 油 ごま じゃがいも でん粉 砂糖	人参 たけのこ ねぎ もやし とうもろこし しょうが 清見タンゴール	571	23.6
13	水	麦ごはん 牛乳 サバのカレー焼き もやしサラダ 飛鳥汁	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖	人参 きゅうり もやし 干し椎茸 ごぼう 白菜 えのきたけ 小松菜	583	28.2
14	木	ガーリックトースト 牛乳 フレンチサラダ コーンシチュー	牛乳 鶏肉	パン マーガリン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しょうが とうもろこし	580	19.1
15	金	麦ごはん 牛乳 ひきずり(とり肉のすき焼き) ひじきとコーンのサラダ 清見タンゴール <b>旬のくだもの</b>	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ツナ缶	米 麦 砂糖 油 しらたき	人参 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ 干し椎茸 とうもろこし 清見タンゴール	602	24.5
18	月	親子丼 牛乳 おひたし 呉汁	鶏肉 なんと たまご 牛乳 大豆 豆乳 鰹節	米 麦 油 でん粉 こんにやく じゃがいも	人参 玉葱 干し椎茸 小松菜 もやし ごぼう 大根	617	31.4
19	火	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 リヨネーズポテト りんごゼリー <b>リクエスト給食</b>	鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン 粉寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム えのきたけ しめじ 干し椎茸 トマト グリーンピース パセリ りんごジュース	592	23.0
21	木	お赤飯 乳酸菌飲料 とりのからあげ お祝いすまし汁 おからブラウニー <b>リクエスト給食</b>	小豆 乳酸菌飲料 鶏肉 豆腐 かまぼこ たまご おから	米 もち米 油 ごま でん粉 マーガリン 砂糖 小麦粉 チョコチップ	しょうが 人参 大根 小松菜	591	18.6

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。