3 月 献立表

日	献立・配膳図	使用材料名							
1 金	コッペパン / コールスロー サラダ / トンカツ / いちごクリーム 大福 / ポタージュ スープ	赤	(トンカツ)・ベーコン・牛乳						
		黄	パン・ポタージュスープの素・ドレッシング マヨネーズ(卵不使用)・いちごクリーム大福						
		緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン 玉葱						
	815	27.3	37.3	98.2	321	2.6	3.9	4.2	
4 月	菜の花カレー 麦ご飯 福神漬 / お米の ムース / もやしの ゆかり和え	赤	豚肉・牛乳						
		黄	米・麦・じゃが芋・カレールー 菜種油・お米のムース						
		緑	もやし・小松菜・玉葱・人参・菜の花 ゆかり						
	866	26.6	25.8	130.7	397	4	6.6	2.9	
5 火	ワカメ ご飯 / ポテトサラダ / 照焼 ハンバーグ / ミネストローネ	赤	(ハンバーグ)・ツナ・ベーコン ワカメご飯の素・牛乳						
		黄	米・じゃが芋・マカロニ・蒲焼のタレ・オリーブ油 マヨネーズ(卵不使用)・ケチャップ・トマピューレ・コンソメ						
		緑	胡瓜・人参・コーン・玉葱・キャベツ かぶ・トマト缶						
	844	26.9	30.2	117.7	474	12	4.9	3.2	
6 水	筍ご飯 / 春雨中華 サラダ / 鶏肉の唐揚 2個 / お祝い デザート / 豚汁	赤	鶏肉・豚肉・(錦糸卵)・ハム・薄揚 ワカメ・味噌・牛乳						
		黄	米・春雨マロニー・じゃが芋・菜種油 ドレッシング・天ぷら粉						
		緑	筍・胡瓜・もやし・キャベツ・大根 人参・牛蒡・しめじ・葱・糸蒟蒻						
	938	35.8	33.6	115	335	3.4	4.9	3.8	
歯ッピの日 8 金	ご飯 / 法蓮草サラダ / いわしの 生姜煮 / おでん	赤	(いわし生姜煮)・ツナ・(肉団子) 竹輪・昆布・牛乳						
		黄	米・ドレッシング・三温糖						
		緑	法蓮草・コーン・切干大根・大根 キャベツ・人参・蒟蒻						
	773	29.3	21.3	119.8	576	8.3	4.8	3.2	
アイアンの日 11 月	ご飯 / ひじき入 肉じゃが / はまちフライ / 厚揚げの 味噌汁	赤	(はまちフライ)・厚揚・豚肉・ひじき 味噌・牛乳						
		黄	米・じゃが芋・三温糖						
		緑	玉葱・人参・大根・牛蒡・しめじ 葱・糸蒟蒻						
	814	31	27	113.3	385	5.1	5.3	2.3	
12 火	ご飯 / ナムル / 小籠包 2個 / キムチ風鍋	赤	(小籠包)・豚肉・豆腐・牛乳						
		黄	米・三温糖・キムチの素・菜種油						
		緑	法蓮草・人参・切干大根・白菜 椎茸・大根・葱						
	805	26.3	30.2	110.5	464	5.6	7	1.8	
	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	

日	献立・配膳図	使用材料名							
13 水	肉うどん汁 / 1食 うどん / 野菜の バター醤油 炒め / 菜の花コロッケ	赤	(菜の花コロッケ)・牛肉・薄揚 牛乳						
		黄	うどん・バター・菜種油						
		緑	キャベツ・玉葱・人参・えのき・葱 小松菜						
	788	24.5	39.7	90.2	313	1.8	5.9	3	
14 木	ご飯 / ブロッコリー サラダ / 鶏肉の スパイス焼 / 法蓮草 スープ	赤	豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳						
		黄	米・ドレッシング・コンソメ シーズニングレッド						
		緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ						
	797	31.8	32.5	98.4	314	2	4.2	2.7	
15 金	ご飯 / 豚肉と青梗菜の オイスターソース炒 / 春巻 / 肉団子入 中華スープ	赤	(春巻)・(肉団子)・豚肉・牛乳						
		黄	米・かき油・中華だし・コンソメ ごま油						
		緑	青梗菜・白菜・玉葱・人参・もやし 椎茸・葱・キャベツ						
	790	23.8	30.8	108.7	347	8.9	5.1	2.6	
18 月	ご飯 / ジャーマン ポテト / ホキのムニエル / キャベツ スープ	赤	ホキ・ベーコン・鶏肉・牛乳						
		黄	米・じゃが芋・天ぷら粉・バター コンソメ						
		緑	玉葱・人参・キャベツ・小松菜 しめじ・コーン						
	829	31.7	29	110.2	295	2.1	3.2	3.8	
食育の日 19 火	ご飯 / 沢庵の煮たの / チキンカツ / ごんぼ汁	赤	(チキンカツ)・牛肉・薄揚・牛乳						
		黄	米・三温糖・菜種油						
		緑	(沢庵)・牛蒡・椎茸・葱・人参 糸蒟蒻						
	786	25.6	30.5	106.8	303	2.2	4.3	4.9	
21 木	ご飯 / ごぼう サラダ / 南瓜ひき肉 フライ / かぶの 洋風煮物	赤	(南瓜のひき肉フライ)・ハム・豆腐 鶏肉・牛乳						
		黄	米・じゃが芋・ドレッシング 菜種油						
		緑	牛蒡・人参・胡瓜・かぶ・玉葱 しめじ・小松菜						
	813	22.2	28	121.8	372	3.9	6.7	2.1	
22 金	ご飯 / 和風きのこ スパゲティー / 厚揚げの ゴマみそ焼 / かき玉汁	赤	厚揚・ツナ・卵・味噌・牛乳						
		黄	米・スパゲティー・ゴマ・菜種油 澱粉・三温糖						
		緑	玉葱・しめじ・えのき・法蓮草・人参 小松菜・葱						
	784	30.3	28.1	106.8	489	4.7	4.3	2.5	
	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の(　)書きは加工食品です。

●今月は8日が、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
　カルシウムを多く含む、鰯・法蓮草・切干大根等が献立に入っています。

●今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
　鉄分を多く含む、厚揚げ・ひじきなどが献立に入っています。

●今月19日は、食育の日で福井県の郷土食のごんぼ汁と沢庵の煮たのが献立に入っています。

3年生のみなさん もう少しでご卒業ですね。
まだまだ成長期にある皆さんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。
「食べる」ことは「生きる」につながります。

これからは給食がなくなり、自分で考えて食べる機会も増えてきます。
自分の好みに偏らず、1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送ってください。
自分自身の心と健康を考えて食べること、生きることを大切に、
未来を切り開いていってほしいと願っています。