



3月分 予定献立表



日(曜)	こんだて		おもな食品とそのはたらき			kcal	たんぱく質 g	
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの			緑☆体の調子を整えるもの
2(月) ○	むぎごはん 		マーボー豆腐 くきわかめのナムル	とうふ ぶたにく くきわかめ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり もやし	581	25.9
3(火) ○	ひなすし ひなまつりこんだて♪	ジョア マスカット 	えびフライ すまし汁 さくらもち	えび とりにく とうふ かまぼこ ジョアマスカット(乳) あずき	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら さくらもち	にんじん かんぴよう ほししいたけ きぬさや こまつな だいこん しめじ	565	20.5
4(水) ○	きつねうどん 		ふかしいも ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	うどん さつまいも さとう	にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	640	21.5
5(木) ○	わかめごはん 		いかのかりんあげ さつまい りんごゼリー	いか わかめ とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま でんぶん さつまいも さとう あぶら	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ りんごかじゅう	628	25.5
6(金) ○	まっちゃんこ あげパン 		とうふのスープに コーンサラダ	きなこ とうふ とりにく かまぼこ ほたて 牛乳	米粉入りコッパン でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり まつちや	641	28.0
9(月) ○	やきとんごはん 		ししゃもフリッター わかめスープ	ししゃも ぶたにく みそ かまぼこ とうふ とりにく わかめ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが ながねぎ こんにやく りんご	657	28.6
10(火) ○	むぎごはん のりふりかけ 		なまあげとさといものうまに こまつなサラダ	なまあげ とりにく わかめ のり 牛乳	こめ むぎ さといも でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん だいこん しめじ こんにやく さやいんげん ごぼう こまつな きゅうり とうもろこし	585	21.1
11(水) ○	むぎごはん 		ポークカレー かいそうサラダ チョコプリン	ぶたにく かいそう 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが パセリ だいこん きゅうり りんご とうもろこし	635	21.9
12(木) ○	むぎごはん 		さんまのかば焼き丼 さわにわん いちご	さんま ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく いちご	636	21.8
13(金) ○	フレンチトースト 		チキンピーズ ツナサラダ	たまご(鶏卵) ベーコン とりにく だいず ツナ(まぐろ) 牛乳 豆乳	しよくパン はちみつ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし	645	30.1
16(月) ○	なめし 		さわらの西京揚げ とん汁	さわら みそ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ ひろしまな	611	26.3
17(火) ○	むぎごはん ひきわりなっとう 		さといものそぼろに こまつなのいそかあえ	なっとう とりにく のり 牛乳	こめ むぎ さといも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな もやし だいこん	597	23.9
18(水) ○	むぎごはん 		ソイ丼 けんちん汁 おちゃプリン	だいず ぶたにく ベーコン とりにく みそ 豆乳 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	だいこん しめじ ごぼう にんじん こまつな ながねぎ りよくちや	637	27.9
19(木) ○	カレーピラフ 	セレクト ジュース 	チキンナゲット やさいスープ いちごクレープ	とりにく ウインナー ベーコン かまぼこ 豆乳	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな いちご りんご・オレンジ・ぶどうかじゅう	656	17.4

セレクトジュース★オレンジ、りんご、ぶどうジュースの中から、自分がえらんだジュースをいただきます。おたのしみに♪

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	Kcal	g
	622	24.3