



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			エネルギー	たんぱく質	
	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	kcal	g
3(月) ○	ひなずし きざみのり ひなまつりこんだて♪		わふうハンバーグ すまし汁	たまご(鶏卵) とりにく とうふ かまぼこ のり 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん きぬさや こまつな しめじ	549	22.1
4(火) ○	むぎごはん 		マーポーとうふ うましおキャベツ	ぶたにく とうふ みそ こぶちや 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	601	26.5
5(水) ○	やきとんごはん 		さわらのさいきょうやき さわにわん	さわら ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま でんぶん さとう	ながねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ にんじん	621	32.0
6(木) ○	むぎごはん 		うまにどん みそ汁	ぶたにく いか わかめ かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ たけのこ にんにく ながねぎ ほうれんそう	599	24.1
7(金) ○	カレーうどん 		ふかしいも こんにやくサラダ	ぶたにく あぶらあげ わかめ 牛乳	うどん こむぎこ さつまいも ごま さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん こまつな こんにやく とうもろこし	678	22.6
10(月) ○	わかめごはん 愛知の郷土料理		ホキのごまみそかけ はちはいじる 八杯汁	ホキ みそ わかめ あぶらあげ とうふ 牛乳	こめ ごま さといも でんぶん さとう あぶら	にんじん こんにやく ごぼう しめじ ながねぎ	608	22.8
11(火)	ストロベリー あげパン 		豆乳のクリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ とうにゅう ひじき 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも こめこ あぶら さとう ストロベリーパウダー	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん	581	21.1
12(水) ○	むぎごはん わかめふりかけ 		にくじゃが ゆかり和え	なまあげ ぶたにく わかめ のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ もやし しそ	608	22.3
13(木) ○	しょうがやき チャーハン 		いかナゲット わかめスープ	ぶたにく オイスターソース いか とうふ とりにく わかめ 牛乳	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく しょうが こまつな ほうれんそう えのきたけ	578	24.6
14(金)	フレンチトースト 		キャベツとにくだんごのスープ ツナサラダ	たまご(鶏卵) とりにく ぶたにく まぐろ とうふ 牛乳	しょくパン はちみつ さとう あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ながねぎ しめじ だいこん こまつな とうもろこし	601	26.7
17(月) ○	なめし 		さばのカレー立田あげ とん汁	さば 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 こんにやく ながねぎ こまつな ひろしまな	620	26.6
18(火)	はるやさいの スパゲッティ 		かいそうサラダ ガトーショコラ	ぶたにく ベーコン かいそう とうにゅう 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル こめこ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく だいこん もやし とうもろこし	598	21.8
19(水)	フラワーパン 	ジョア マスカット	ポークビーンズ コーンサラダ いちごクレープ	ぶたにく ベーコン だいち とうにゅう ジョア(乳製品)	フラワーパン じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	584	21.7

・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
	602 Kcal	24.2 g