

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3	月	牛肉ちらし	牛乳	菜の花和え なめこのすまし汁 ひなまつりゼリー	ぎゅう肉 油揚げ たまご ハム 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	牛乳 わかめ 寒天	にんじん いんげん なばな	ごぼう れんこん コーン ねぎ 干しいたけ いちご果汁 えだまめ 白桃ピューレ	米 麦 さとう 水あめ	油 ごま	774 Kcal 28.9 g 21.1 g 2.4 g		
4	火	カツカレー	牛乳	フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース コーン いちご バナナ みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも パン粉	油	1129 Kcal 38.2 g 33.3 g 2.2 g		
5	水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン カボチャサラダ 中華スープ	とり肉 ハム ゼラチン	牛乳 チーズ わかめ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん かぼちゃ	にんにく えのき たまねぎ きゅうり コーン いちご	米 水あめ 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま マヨネーズ	824 Kcal 33.5 g 25.2 g 2.1 g		
6	木	白ごはん	牛乳	ホキのホワイトソース ジャーマンポテト オニオンスープ	ホキ ベーコン とり肉	牛乳	牛乳	にんじん ほうれん草 バセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	米 米粉 じゃがいも	バター オリーブ油	748 Kcal 32.3 g 16.8 g 2.4 g		
7	金	わかめごはん	牛乳	唐揚げ 浅漬け 田舎汁 バナナ	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	牛乳 わかめ	にんじん	しうが だいこん かぶ きゅうり ねぎ ごぼう はくさい バナナ	米 こんにゃく 小麦粉 片栗粉 さとう	油	891 Kcal 35.6 g 23.3 g 2.4 g		
10	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のごまからめ イカくんサラダ 豚汁 焼きプリンタルト	とり肉 たまご さきいか ぶた肉 油揚げ	牛乳	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり はくさい ごぼう ねぎ	米 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま マヨネーズ マーガリン	1025 Kcal 37.8 g 38.7 g 2.2 g		
11	火	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き きゅうりとごぼうのサラダ みそ汁 りんご	ぶた肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しうが えのき きゅうり りんご ごぼう だいこん	米 さとう	マヨネーズ ごま	855 Kcal 32.3 g 29.7 g 2.2 g		
12	水	チャーハン	牛乳	サラダ 中華スープ	ぶた肉 たまご ハム 豆腐	牛乳	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 干しいたけ はくさい ねぎ	米 春雨	油	762 Kcal 28.4 g 22.6 g 2.5 g		
13	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン ホイコーロー [®] みそ汁 お祝いデザート	とり肉 ぶた肉 油揚げ ゼラチン	牛乳	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	にんにく しうが キャベツ シメジ ねぎ いちご たまねぎ	米 水あめ 米粉 さとう 片栗粉	油	906 Kcal 40.8 g 30.5 g 2.1 g		
14	金	ゆかりごはん	牛乳	マカロニグラタン 海藻サラダ チンゲン菜の卵スープ	えび ベーコン 豆腐 たまご	牛乳 チーズ 海藻	牛乳 チーズ 海藻	にんじん チンゲン菜 しそ	マッシュルーム たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	米 片栗粉 マカロニ 米粉 さとう	油 バター オリーブ油	822 Kcal 30.8 g 25.3 g 3.0 g		
17	月	白ごはん	牛乳	魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	牛乳 ひじき	にんじん こまつな 赤ピーマン チンゲン菜 ピーマンいんげん	しうが だいこん えのき 干しいたけ たけのこ	米 麦 片栗粉 さとう こんにゃく	油	845 Kcal 31.8 g 29.9 g 2.4 g		
18	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草焼き サラダ すまし汁 りんご	とり肉 ツナ 豆腐 ふ	牛乳	牛乳	にんじん こまつな パジル バセリ	きゅうり ねぎ キャベツ にんにく コーン えのき りんご	米 パン粉 さとう	油 オリーブ油	745 Kcal 33.1 g 18.6 g 2.1 g		
19	水	白ごはん	牛乳	かぼちゃしゅうまい 大根サラダ すき焼き風煮	とり肉 たら 豆腐 ツナ ぎゅう肉	牛乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり はくさい	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 さとう こんにゃく	マヨネーズ ごま	822 Kcal 31.9 g 24.5 g 2.4 g		
21	金	白ごはん	牛乳	さばのかば焼き ごまあえ ワンタンスープ	さば 油揚げ ぶた肉	牛乳 青のり わかめ	牛乳 青のり わかめ	にんじん こまつな	しうが もしや コーン たまねぎ えのき	米 片栗粉 さとう 小麦粉	油 ごま	869 Kcal 32.5 g 31.7 g 2.1 g		
24	月	ハヤシライス	牛乳	花サラダ エクレア	ぎゅう肉 たまご	牛乳	牛乳	トマト プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム マンゴー バナナ パイん カリフラワー	米 さとう 小麦粉 水あめ	ごま 油 マーガリン	882 Kcal 28.7 g 24.3 g 2.0 g		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。



今月の平均値	860	33.1	26.4	2.3
栄養基準量	838	27~42	18~28	2.5未満

・3日…ひなまつり献立

牛肉がはいったちらし寿司、春が旬の野菜なばなを使った
菜の花和え、ひなまつりゼリーを味わいましょう。

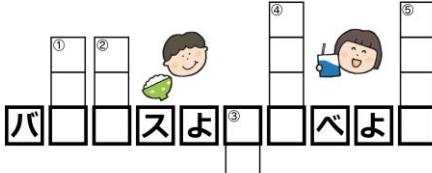
・4日…七尾特別支援学校株洲分校高等部3年生 リクエスト給食

・7日…宝立小中学校9年生 リクエスト給食

・10日…緑丘中学校3年生 リクエスト給食



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。