

3月学校給食メニュー

| | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | 主な材料名(左の料理に使ってある主な材料を示します。) | 1食当りの栄養価 小学校 | | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | 主な材料名(左の料理に使ってある主な材料を示します。) | お祝いメニュー お祝いメニュー | 1食当りの栄養価 小学校 |
|----------|---|--|--|----------|---|---|--------------------|--|
| 3日 月 | ごはん 花型ハンバーグ たけのことかまぼこのマヨ和え 菜の花のすまし汁 | 米 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 おから 植物油 にんじん 砂糖 にんにく しょうが トマト缶 砂糖 たけのこ かまぼこ キャベツ ブロッコリー ごま 乳・卵なしマヨネーズ 菜の花 豆腐 にんじん 手まり麩 ごぼう | エネルギー 634kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.5g カルシウム 429mg | 17日 月 | ブルコギ丼 野菜のおかか和え わかめスープ お祝いクレープ | 米 牛肉 しめじ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが りんご 砂糖 ごま ごま油 さつま揚げ キャベツ にんじん 小松菜 砂糖 かつお節 わかめ コーン 豆腐 干しいたけ 豆乳 麦芽糖 砂糖 いちごピューレー 植物油 米粉 水あめ いちご果汁 大豆粉 レモン果汁 | お祝いメニュー | エネルギー 728kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 351mg |
| 4日 火 | ごはん 海鮮春巻き※2個 ささ身ともやしのごまサラダ マー婆ー豆腐 | 米 えび いか たけのこ にら 玉ねぎ しょうが しいたけ 砂糖 でん粉 ラード 植物油脂 米粉 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま 豆腐 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 | エネルギー 754kcal たんぱく質 14.3% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 293mg | 19日 水 | 米粉パン タンドリーチキン りぼんマカロニサラダ 野菜スープ レモンゼリー | 米粉 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー マカロニ にんじん ツナ レモン果汁 砂糖 サラダ油 チンゲンサイ にんじん ジャガイモ 玉ねぎ 乳・卵なしバーコン レモン果汁 粉あめ 砂糖 | お祝いメニュー | エネルギー 622kcal たんぱく質 20.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.8g カルシウム 366mg |
| 5日 水 | ミニロールパン スパゲッティボロネーゼ 花野菜サラダ ヨーグルト | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) スパゲッティ 玉ねぎ 牛肉 豚肉 大豆ミンチ にんじん サラダ油 トマト缶 砂糖 パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ 発芽大豆 乳・卵なしマヨネーズ クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 寒天 | エネルギー 617kcal たんぱく質 16.0% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.6g カルシウム 380mg | 21日 金 | ごはん あじのカレーフライ 青菜のおひたし 大根のみそ汁 | 米 あじ パン粉 小麦粉 でん粉 植物油脂 カレー粉 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 油揚げ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ | お祝いメニュー | エネルギー 628kcal たんぱく質 15.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.8g カルシウム 318mg |
| 6日 木 | ごはん いわしかば焼き風 ゆかり和え 沢煮椀 | 米 いわし しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば | エネルギー 649kcal たんぱく質 16.1% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 294mg | 24日 月 | ハヤシライス 小松菜とハムの甘酢和え | 米 牛肉 サラダ油 玉ねぎ ジャガイモ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦) 小松菜 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 | お祝いメニュー | エネルギー 682kcal たんぱく質 13.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 3.2g カルシウム 288mg |
| 7日 金 | わかめごはん(麦ごはん) 豚肉の生姜焼き れんこんと小松菜のごま和え 油揚げのみそ汁 | 米 白麦 わかめ 豚肉 砂糖 しょうが れんこん 砂糖 キャベツ 小松菜 にんじん 乳・卵なしハム ごま 油揚げ 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ | エネルギー 668kcal たんぱく質 16.5% 脂 肪 31% 食塩相当量 3.0g カルシウム 327mg | | 卒業おめでとう！ | 卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。 | お祝いメニュー | |
| 10日 月 | イセヒカリ米ごはん 鮭の西京味噌フライ のり酢和え ひつみ汁 | イセヒカリ米 鮭 パン粉 小麦粉 でん粉 植物性油脂 みそ 砂糖 大豆油 ほうれん草 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 のり すいとん(小麦) えのきだけ 大根 にんじん 干しいたけ 油揚げ | エネルギー 700kcal たんぱく質 16.4% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.8g カルシウム 300mg | | じょく いく 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。 | お祝いメニュー | |
| 11日 火 | ごはん 厚焼き玉子 きゅうりの生姜醤油和え 豚汁 | 米 卵 砂糖 でん粉 植物油 油揚げ 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 しょうが 豚肉 さつまいも 大根 しめじ にんじん こんにゃく ねぎ みそ | エネルギー 646kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 24% 食塩相当量 1.9g カルシウム 317mg | | ① や ② は ③ お ④ き ⑤ あ ⑥ ん | ① 朝のあいさつ。 ② 田んぼで〇〇 かりをします。 ③ 野菜を売って いる店。 ④ 雨が降つたら さすもの。 ⑤ 夜空にさく花。 | お祝いメニュー | |
| 12日 水 | キャロットパン ふくらぎの甘酢炒め 白菜とベーコンのスープ | 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 にんじん ふくらぎ 大豆油 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 乳・卵なしベーコン 白菜 にんじん ジャガイモ | エネルギー 665kcal たんぱく質 15.8% 脂 肪 40% 食塩相当量 2.9g カルシウム 307mg | | しょく いく 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。 | お祝いメニュー | |
| 13日 木 | カレーライス(麦ごはん) 福神和え 杏仁豆腐 | 米 白麦 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールウ(乳・小麦) チーズ りんご キャベツ きゅうり もやし 福神漬け(きゅうり) ごま 水あめ 加糖練乳 砂糖 杏仁パウダー | エネルギー 686kcal たんぱく質 11.9% 脂 肪 27% 食塩相当量 3.1g カルシウム 331mg | | ① ひ ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① 学校で授業をする部屋。 ② レストランなどの店で食事をすること。 ③ いがいがに包まれている木の実。 ④ 皿などをふく布。 ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。 ⑥ 果物や野菜をしぼつた飲み物。 | お祝いメニュー | |
| 14日 金 | オムライス(チキンライス) (卵焼きシート) 1食用ケチャップ シーザーサラダ/ドレッシング コーンスープ ミルメーク | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんじん サラダ油 トマト缶 砂糖 卵 でん粉 砂糖 ひまわり油 なたね油 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン シーザードレッシング(乳・卵) クリームコーン コーン 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 豆乳 バセリ 生クリーム 砂糖 コーヒー | エネルギー 727kcal たんぱく質 13.8% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.5g カルシウム 353mg | | | | お祝いメニュー | |

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ ●石川県産：米粉、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、発芽大豆、いわし、ふくらぎ

中能登町学校給食センター

