




3月の献立表



給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	火	牛乳 ご飯 煮豆 肉野菜炒め さつまい	牛乳・金時豆・豚もも・鶏もも肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・サラダ油 さつまいも	ピーマン・玉ねぎ・もやし・にんじん・ごぼう にんじん・乾しいたけ	IUP*-(kcal) 769 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.4
2	水	牛乳 ご飯 ふりかけ スパニッシュオムレツ 小松菜としらすのサラダ みそ汁	牛乳・凍結全卵・粉チーズ ウィンナー・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも・オリーブ 油・カロリーーフマヨネーズ サラダ油・上白糖・いりごま黒	しそ味ひじきFe・玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・ブロッコリー・きゅうり 小松菜・大根・なめこ・ねぎ	IUP*-(kcal) 700 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.9
3	木	牛乳 スパゲッティ・ナポリタン 野菜入りメンチカツ キャベツのごま風味サラダ フルーツゼリー(マスカット)	牛乳・ウィンナー・粉チーズ ほぐしささみ	スパゲッティ・オリーブ油・サラダ油 揚げ油・すりごま白 あわせるゼリーマスカット・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・にんにく トマト・キャベツ・小松菜・にんじん パインチビット・りんご・バナナ 寒天こんにゃく	IUP*-(kcal) 871 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 31.4 食塩相当量(g) 2.3
4	金	牛乳 ナン ドライカレー カリフラワーとりんごのサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ 4種豆ミックス・ロースハム	ナン・薄力粉・サラダ油・上白糖 オリーブ油・やわらか豆乳デザート	にんにく・むき枝豆・玉ねぎ・にんじん セロリ・黄ピーマン・トマト (冷)カリフラワー・キャベツ・りんご パインチビット・みかん・黄桃ダイス	IUP*-(kcal) 762 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 3.5
7	月	牛乳 ミルクロール チョコクリーム ミートボールシチュー ほうれん草とささみのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・ほぐしささみ・プレーンヨー グルト・ささみ ミートボール	ミルクロール・チョコレートクリーム じゃがいも・サラダ油	ほうれん草、たまねぎ、にんじん ブロッコリー 黄桃缶	IUP*-(kcal) 870 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 33 食塩相当量(g) 2.3
8	火	牛乳 イカのスパゲッティ ミニグラタン サツマイモサラダ	牛乳・イカ・マグロサラダ油漬	スパゲッティ・オリーブ油・サラダ油 カロリーーフマヨネーズ さつまいも	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・にんにく りんご・きゅうり・干しブドウ・みかん トマトピューレ	IUP*-(kcal) 873 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 33.7 食塩相当量(g) 2.2
9	水	牛乳 ご飯 鶏の塩から揚げ 青菜のピーナッツ和え 大根と春菊のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 フレンチポテト・粉ピーナッツ	ブロッコリー・小松菜・もやし・大根・春菊 にんじん	IUP*-(kcal) 745 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 1.9
10	木	牛乳 赤飯 ひとくちカツ 青菜のおかか和え 沢煮椀 お祝いケーキ	牛乳・系かつお・豚もも肉	赤飯・いりごま黒・揚げ油 オリーブ油・上白糖・バター いりごま白・ショートケーキ	トマト・玉ねぎ・小松菜・もやし・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ・うど・ごぼう みつば	IUP*-(kcal) 779 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.3
14	月	牛乳 揚げパン ボークビーンズ カラフルサラダ チョコレート	牛乳・きな粉・豚もも肉・大豆 ロースハム	ミルクロール・揚げ油・上白糖 じゃがいも・サラダ油 ミルクチョコレート	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆・ブロッコリー キャベツ・トマト・レモン果汁	IUP*-(kcal) 1075 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 48.7 食塩相当量(g) 2.5
15	火	牛乳 ご飯 青椒肉絲 中華風海藻サラダ 中華スープ ヨーグルト	牛乳・牛もも肉・木綿豆腐 ソファール元気ヨーグルト  毎月15日は 減塩の日	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・すりごま白	ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ にんじん・たけのこ水煮・ねぎ・にんにく しょうが・海藻ミックス・ホールコーン きゅうり・ブロッコリー・小松菜	IUP*-(kcal) 716 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.3
16	水	牛乳 ご飯 ふりかけ 魚のゆず味噌やき 青菜のおひたし 南瓜煮	牛乳・ぶり・白みそ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず果汁・ゆず皮・ほうれん草・にんじん もやし・かぼちゃ	IUP*-(kcal) 696 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 20 食塩相当量(g) 1.4
17	木	牛乳 ご飯 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーの温サラダ 豆腐のみそ汁 デザート	牛乳・まだい・ベーコン・絹ごし豆腐 みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・アップルパイ	しょうが・キャベツ・ブロッコリー・しめじ ホールコーン・大根・小松菜・にんじん	IUP*-(kcal) 844 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 34.6 食塩相当量(g) 2.7
18	金	ご飯 すき焼き風肉豆腐 かぼちゃサラダ にゅうめん	牛もも肉・焼き豆腐・ロースハム	精白米・サラダ油・上白糖 カロリーーフマヨネーズ そうめん・ひやむぎ・花麩	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ・きゅうり 小松菜	IUP*-(kcal) 751 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.2
22	火	牛乳 チキンライス 切干大根のサラダ ワタンスープ 果物(りんご)	牛乳・鶏もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油・バター 上白糖・ワタンスープ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・むき枝豆 切干大根・ほしひじき・もやし・きゅうり 小松菜・乾しいたけ・ねぎ・りんご	IUP*-(kcal) 636 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 2.4
23	水	牛乳 ご飯 ふりかけ さけフライ さつま芋サラダ すまし汁(豆腐とてまり麩)	牛乳・しろさけ・卵・豆腐Fe 木綿豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 サラダ油・さつまいも カロリーーフマヨネーズ・手まり麩	きゅうり・にんじん・えのきたけ・ねぎ	IUP*-(kcal) 817 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.4

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
774 kcal	31.9 g	25.4 g	104.7 g	365 mg	4.4 mg	316 μg	0.75 mg	0.62 mg	47 mg	8.3 g	2.4 g