



平成28年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	白ごはん さばの味噌煮 リクエスト 4位 いかときゅうりの酢の物 大根のそぼろ煮	さば、みそ いか、わかめ 豚肉、絹厚揚げ	津幡産コシヒカリ さとう、でんぷん さとう 里芋、さとう、でんぷん、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん しょうが、大根、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	854	35.0	27.5
2	鮭そぼろごはん ひなまつり献立 花形豆腐ハンバーグ 菜の花のごまあえ あさり汁 ひなあられ	豆腐、鶏肉、おから あさり、はんぺん	津幡産コシヒカリ、ごま、サラダ油 パン粉、さとう、油、でんぷん ねりごま、すりごま、さとう 手まり麩 ひなあられ	平さやいんげん 玉ねぎ、にんじん、しょうが 菜の花、キャベツ、もやし、にんじん えのきたけ、みつば	898	36.7	29.0
3	チョコくるくるパン リクエスト 2位 フライドチキン リクエスト 3位 れんこんとブロッコリーのサラダ ミネストローネ まんてん大豆 満点!	鶏肉 ベーコン 大豆	チョコくるくる でんぷん、大豆油 ごま マカロニ、じゃがいも、サラダ油 さとう	れんこん、ブロッコリー、とうもろこし、赤ピーマン 玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマトジュース	891	31.9	34.8
6	麦飯 勝つ! ヒレカツ 入校(いりこ)で よろこぶ(昆布)! いりこでよろこぶサラダ カレーライス リクエスト 1位 ヨーグルト 受かる!	豚ヒレ肉、鶏卵 いりこ、塩昆布 牛肉 ヨーグルト	津幡産コシヒカリ、白麦 小麦粉、パン粉、大豆油 さとう じゃがいも、カレールー	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ブルーネ、りんご	948	40.2	23.1
7	白ごはん さわらの西京焼き ひじきとごぼうのきんぴら 粕汁	さわら、白みそ ひじき、さつま揚げ 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ さとう サラダ油、さとう、ごま、ごま油 里芋、酒かす	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく 大根、白菜、にんじん、ねぎ	753	34.6	18.6
8	白ごはん / ぶりかけ ささみチーズフライ ポテトサラダ かぶと水菜のカレースープ	鮭ぶりかけ 鶏肉、チーズ、鶏卵 ヨーグルト ベーコン	津幡産コシヒカリ パン粉、大豆油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、にんじん かぶ、玉ねぎ、にんじん、水菜	815	26.3	26.6
9	ピピンバ リクエスト 6位 網目巻巻き 卒業お祝い献立 パンサンスー 卵とコーンのスープ デザート リクエスト 5位	牛肉 えび、いか ロースハム 鶏卵	津幡産コシヒカリ、白麦 でんぷん、大豆油、さとう、ごま油 春雨、さとう、ごま油 でんぷん ショートケーキ	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜 くわい、たけのこ、にら、ねぎ、しょうが、しいたけ きゅうり とうもろこし、玉ねぎ、王しいたけ、ねぎ	948	33.2	26.6
13	油麩丼 宮城県献立 わかさぎフリッター ★ 華わかめ入りかににんじん おくすかけ デザート	鶏卵 わかさぎ するめ、くきわかめ うすあげ	津幡産コシヒカリ、仙台麩、さとう 小麦粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう そうめん、里芋、でんぷん ずんだもち	玉ねぎ、ねぎ にんじん、こんにゃく ごぼう、にんじん、王しいたけ、いんげん	924	33.8	23.2
14	白ごはん / ぶりかけ ラゼニア 花野菜サラダ コンソメジュリアン	瀬戸風味ぶりかけ 牛肉、豚肉、牛乳、チーズ	津幡産コシヒカリ マカロニ、米粉、サラダ油 サラダ油、さとう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし 玉ねぎ、大根、にんじん、ピーマン、えのきたけ	775	27.8	22.7
15	白ごはん 鹿の子えび団子 もやしのナムル 韓国風すき焼き煮	えび、いか、いとよくだい、鶏卵 牛肉、焼き豆腐	津幡産コシヒカリ クルトン、ごま油、ラード、さとう、大豆油 ごま 車麩、サラダ油、さとう、ごま油	もやし、小松菜、にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、白菜、にんじん、ねぎ、りんご	810	28.9	24.5
16	ゆかりごはん カレーのから揚げ ★ ひじきの炒め煮 みそ汁	カレー ひじき、さつま揚げ 絹厚揚げ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	ゆかり にんじん、こんにゃく、枝豆 白菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ	746	28.7	20.0
17	米粉ミルクロール ベーコン巻きエッグ ビーフシチュー フルーツの生クリーム和え	ベーコン、鶏卵 牛肉 ヨーグルト	米粉ミルクロール でんぷん、さとう じゃがいも、サラダ油 生クリーム	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース パイン、みかん、桃、バナナ、ナタデココ	814	30.3	28.9
21	白ごはん 鯛の照り焼き ごまあえ 肉味噌おでん	ぶり 鶏肉、赤みそ、みそ、がんも、さつま揚げ、うすあげ、昆布	津幡産コシヒカリ さとう ねりごま、すりごま、さとう 里芋、ごま油、さとう、でんぷん	小松菜、キャベツ、にんじん、もやし 大根、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、こんにゃく	874	37.5	28.2
22	白ごはん 豚肉の美味だれ ★ うす揚げと白菜のおひたし 沢煮焼 栗物	豚肉 うすあげ 鶏肉	津幡産コシヒカリ でんぷん、大豆油、さとう さとう	しょうが、にんにく、りんご 白菜、にんじん、小松菜 にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば きんかん	828	33.4	25.7
23	白ごはん ポークシューマイ 大根とツナの中巻サラダ 味噌ラーメン	豚肉 ツナ 豚肉、みそ	津幡産コシヒカリ さとう、小麦粉 ごま油、さとう 中華めん、ごま油、バター	玉ねぎ、しょうが 大根、きゅうり、とうもろこし 白菜、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	766	26.9	18.9
24	塩パン エビフライ グリーンサラダ クラムチャウダー デザート	えび あさり、牛乳	津幡産コシヒカリ パン粉、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉 ストロベリーカスタードタルト	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー 玉ねぎ、にんじん、パセリ	846	26.2	34.1

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

卒業生にアンケートを実施しました!

3年生に「最後にもう一度食べたい給食メニューアンケート」を実施しました。
 リクエスト数の多かったものが給食に登場します! お楽しみに!
1位 カレーライス 6日(月) 2位 チョコくるくるパン 3日(金)
3位 フライドチキン 3日(金) 4位 さばのみぞ煮 1日(水)
5位 ケーキ 9日(木) 6位 ピピンバ 9日(木)

1月の栄養価平均	843	32	27.5%
栄養基準値	820	30	11歳~の25~30%
	kcal	g	