

学校給食献立表

3月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成21年3月分

| 日/曜 | 献立名 | 赤 | | 黄 | | 緑 | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g | |
|---------------|--|---|---------|--|----------|---|------|------|------------|---------|------|-----|
| | | 血や肉になるもの | | 力や体温になるもの | | からだの調子をととのえるもの | | | | | | |
| 2/月 | ちらしずし・牛乳・すましじる・あじのにつけ・さんしょくゼリー・きざみのり | 牛乳・こんぶ・ちくわ・わかめ・しらすぼし・とうふ・こややとうふ・けずりぶし・あじ・のり | | こめ・さとう・さんしょくゼリー | | にんじん・干しいたけ・青ねぎ・えのきたけ・土しょうが | | | 581 | 28.5 | 3.5 | |
| 3/火 | フィンガーパン・牛乳・きざみうどん・ぶたにくとだいこんのもの・フルーツチーズ | 牛乳・こんぶ・けずりぶし・うすあげ・かまぼこ・ぶたにく・チーズ | | フィンガーパン・うどん・さとう | | にんじん・青ねぎ・だいこん | | | 542 | 23.2 | 3.0 | |
| 4/水 | ごはん・牛乳・あんかけどうふ・はるまき・ふりかけ | 牛乳・ぶたにく・とうふ・はるまき | | こめ・ごまあぶら・かたくりこ・あぶら・ふりかけ | | にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・にんにく・もやし・青ねぎ・土しょうが | | | 659 | 26.5 | 1.6 | |
| 5/木 | コッペパン・牛乳・ホワイトシチュー・ポパイサラダ・マヨネーズ・いちごジャム | 牛乳・とりにく・ベーコン | | コッペパン・マカロニ・あぶら・こむぎこ・バター・マヨネーズ・いちごジャム | | たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・ほうれんそう・ホールコーン | | | 736 | 26.0 | 2.1 | |
| 6/金 | ごはん・牛乳・しせんふうスープ・チャプチェ・アーモンドミニフィッシュ | 牛乳・ぶたにく・とうふ・たまご・牛にく・こんぶ・ミニフィッシュ | | こめ・かたくりこ・はるさめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・アーモンド | | もやし・青ねぎ・土しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・干しいたけ・さんどまめ | | | 616 | 26.8 | 3.3 | |
| 9/月 | ツナコーンライス・牛乳・ミネストローネスープ・ゆでたまご・しよくえん | 牛乳・まぐろ・ベーコン・たまご | | こめ・あぶら・じゃがいも・マカロニ | | にんじん・ホールコーン・たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・にんにく・トマトケチャップ | | | 611 | 25.6 | 2.5 | |
| 10/火 | ことうパン・牛乳・はくさいとにくだんごのスープ・きんときまめとさつまいものあまに・ヨーグルト | 牛乳・ぶたひきにく・たまご・ヨーグルト | | ことうパン・かたくりこ・さとう・ごまあぶら・さつまいも・きんときまめ | | 土しょうが・にら・はくさい・チンゲンサイ・にんじん | | | 693 | 25.6 | 2.5 | |
| 11/水 | げんまいごはん・牛乳・とりじゃが・みそしる・じゃこのいりに | 牛乳・とりにく・けずりぶし・とうふ・みそ・わかめ・しらす干し | | こめ・げんまい・じゃがいも・さとう・ごま・こんにやく | | にんじん・たまねぎ・さんどまめ・えのきたけ | | | 595 | 26.1 | 2.6 | |
| 12/木 | ペビーパン・牛乳・たらこスパゲティ・ポテトサラダ・マヨネーズ・きよみオレンジ | 牛乳・たらこ・ハム | | ペビーパン・スパゲティ・あぶら・マヨネーズ・オリーブあぶら・じゃがいも | | しめじ・エリンギ・キャベツ・たまねぎ・にんにく・にんじん・きよみオレンジ | | | 651 | 24.9 | 2.1 | |
| 13/金 | ごはん・牛乳・カレーシチュー・いかナゲット・キャベツソテー | 牛乳・牛にく・いかナゲット | | こめ・じゃがいも・あぶら・カレールー | | にんじん・たまねぎ・土しょうが・にんにく・キャベツ・グリーンピース | | | 736 | 26.1 | 2.6 | |
| 16/月 | ごはん・牛乳・よせなべふう・あんりんどうふ・のりのつくだに | 牛乳・ぶたにく・いか・とうふ・けずりぶし・のり・あんりんかんでん | | こめ・マロニー | | はくさい・ほうれんそう・にんじん・もも・みかん・パイナップル | | | 588 | 22.2 | 1.4 | |
| 17/火 | しよくパン・牛乳・えびとやさいのスープに・ミートサンド・そつぎょうケーキ | 牛乳・えび・ベーコン・あいびきにく | | しよくパン・じゃがいも・あぶら・さとう・こむぎこ・ケーキ | | キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマトケチャップ・ホールコーン | | | 625 | 26.3 | 2.7 | |
| 19/木 | うずまきパン・牛乳・しるビーフン・さかなのやさしいソースかけ・マーガリン | 牛乳・ぶたにく・ホキ | | うずまきパン・ビーフン・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・マーガリン・さとう・かたくりこ | | たけのこ・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・たまねぎ・ピーマン | | | 697 | 28.3 | 2.7 | |
| | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しぼう % | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | 食物繊維 g | 塩分 g | |
| 平均栄養所要量 | | 641 | 25.8 | 2.9 | 345 | 2.1 | 335 | 0.51 | 0.62 | 24 | 3.3 | 2.4 |
| 基準栄養所要量 (中学年) | | 650 | 24.0 | エネルギーの25~30 | 330 | 3.0 | 130 | 0.30 | 0.40 | 20 | 6.5 | 3.0 |

前へ 目次に戻る 次へ



Last updated: 2009/03/01