

学校給食献立表

大東市教育委員会
大東市学校給食会

平成28年 3月分

日曜日	献立名	色			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g						
		赤 血や肉に なるもの	黄 力や体温に なるもの	緑 からだのちようしを ととのえるもの									
1 火	ハニーパン シーフードチャウダー 枝豆コーン ノンエッグマヨ	☆牛乳, ☆えび, いか	☆ハニーパン, あぶら, じゃがいも, ☆こむぎこ, ☆バター, ノンエッグマヨ	にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, ホールコーン, エリンギ, えだまめ	602	24.7	2.3						
2 水	わかめごはん よせなべ風 じゃがきんぴら チーズナッツ	☆牛乳, わかめ, ぶたにく, とうふ, けずりぶし, ☆チーズ	こめ, マロニー, あぶら, じゃがいも, ☆ごま, ☆ごまあぶら, さとう ☆ナッツ	はくさい, ほうれんそう, にんじん	595	21.2	2.3						
3 木	ちらしずし すまし汁 さんまの香り煮 三色ゼリー	☆牛乳, こうやどうふ, こんぶ, しらすぼし, ちくわ, かまぼこ, とうふ, さんま, けずりぶし, のり	こめ, ☆ごまあぶら, さとう, さんしょくゼリー	にんじん, 干しいたけ, えのきたけ, にんにく, 青ねぎ, 土しょうが	649	26.0	3.0						
4 金	ごはん 酢豚 チンゲン菜のスープ ふりかけ	☆牛乳, ぶたにく, ベーコン, こんぶ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, ☆ごまあぶら, ふりかけ	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, ピーマン, たけのこ, チンゲンサイ	676	24.0	2.1						
7 月	ツナコーンライス リヨン風チキンポトフ フルーツナタデココ	☆牛乳, まぐろ, とりにく, フランクフルト	こめ, じゃがいも, ナタデココ	にんじん, ホールコーン, キャベツ, たまねぎ, トマト, パセリ, もも, みかん, パイナップル	595	21.9	2.2						
8 火	ペビーパン ピリからラーメン 野菜炒め いちごジャム	☆牛乳, とりひきにく, みそ, ちくわ	☆ペビーパン, あぶら, ☆ちゅうかめん, さとう, ☆ごまあぶら, いちごジャム	はくさい, 土しょうが, にんじん, しめじ, 青ねぎ, キャベツ	534	21.7	3.0						
9 水	ごはん かきたま汁 ほたて丼 ヨーグルト	☆牛乳, ☆たまご, とうふ, こんぶ, けずりぶし, ほたてがし, ☆ヨーグルト	こめ, かたくりこ, あぶら, こんにゃく, さとう	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, 土しょうが, 青ねぎ	632	25.6	2.2						
10 木	あげパン 八宝菜 もずくスープ	☆牛乳, ぶたにく, いか, ☆うずらたまご, もずく, とりにく	☆コッペパン, あぶら, さとう, ☆ごまあぶら, かたくりこ, はるさめ	はくさい, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, もやし, たけのこ, 土しょうが	633	25.9	2.4						
11 金	ごはん 肉じゃが おひたし 減塩のり佃煮	☆牛乳, 牛にく, けずりぶし, のりのつくだに	こめ, じゃがいも, さとう, こんにゃく, ☆ごま, あぶら	たまねぎ, さんどまめ, にんじん, ほうれんそう, はくさい	594	21.8	1.9						
14 月	かやくごはん 豚汁 高野豆腐の含め煮 ミニフィッシュ	☆牛乳, とりにく, ちくわ, うすあげ, こうやどうふ, ぶたにく, けずりぶし, みそ, ミニフィッシュ	こめ, こんにゃく, さとう, さつまいも	にんじん, だいこん, ごぼう, 青ねぎ	609	28.6	3.0						
15 火	バーガーパン コーンクリームスープ 鯛カツ キャベツソテー タルタルソース	☆牛乳, とりにく, ☆たいカツ	☆バーガーパン, あぶら, コーンスターチ, ☆なまクリーム, ☆タルタルソース	ホールコーン, たまねぎ, スイートコーン, にんじん, パセリ, キャベツ	692	24.4	3.3						
16 水	麦ごはん カレーシチュー 切干し大根サラダ 卒業ケーキ ごまドレッシング	☆牛乳, 牛にく, まぐろ	こめ, おおむぎ, あぶら, じゃがいも ☆カレールウ, そつぎょうケーキ, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, グリンピース, にんじん, 土しょうが, にんにく, きりぼしだいこん	769	24.1	2.4						
18 金	ごはん やっこ煮 ちかのからあげ ツナ大豆ふりかけ	☆牛乳, とうふ, ぶたにく, けずりぶし, ちか, まぐろ, ひきわり大豆	こめ, こんにゃく, あぶら, さとう	はくさい, にんじん, 白ねぎ, 土しょうが	673	32.1	1.7						
22 火	コッペパン 白菜と肉団子のスープ もも缶 マーガリン	☆牛乳, ぶたひきにく	☆コッペパン, かたくりこ, ☆ごまあぶら, ☆マーガリン	土しょうが, はくさい, にら, ほうれんそう, にんじん, もも	632	22.1	2.4						
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">食育の日 3月18日(金)</div> 		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しほう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g		
		平均栄養摂取量	635	24.6	29	348	2.3	242	0.45	0.57	23	3.7	2.4
		学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネルギーの 25~30% 以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。