

平成28年度3月分学校給食予定献立表

日(曜)	献立名		主な食品とその働き			エネルギー (kcal)
			(赤) おもに体をつくるものとなる	(黄) おもにエネルギーのもととなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	たんぱく質 (g)
1 (水)	主食	春野菜スパゲッティ	ベーコン・えび・あさり	スパゲッティ・油	キャベツ・なばな・たまねぎ・にんにく・パセリ	652
	おかず	大豆と芋のあおのり風味	大豆	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖	あおのり	
		チーズサラダ	チーズ	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん	27.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
2 (木)	主食	麦ごはん		米・麦		610
	おかず	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ	油・砂糖・でん粉	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ	
		きりぼし大根のサラダ		油・砂糖	しょうが・にんにく・グリーンピース	24.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
3 (金)	主食	手巻き寿司 (のり・酢飯)	のり	米		714
	おかず	卵・納豆・チーズ・きゅうり	たまご・納豆・チーズ		きゅうり	
		豚肉のしぐれ煮	豚肉	油・砂糖・ごま	ごぼう・しょうが	33.4
	牛乳	牛乳	牛乳			
6 (月)	主食	発芽玄米入りご飯		米・発芽玄米		681
	おかず	芝川カレー	豚肉・チーズ・脱脂粉乳	じゃがいも・油・バター・小麦粉	しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご	
		手作り福神漬け			砂糖	にんじん・セロリー・トマト
	牛乳	牛乳	牛乳			
7 (火)	主食	ビーンズピラフ	豚肉・しろいんげんまめ	米・油・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	595
	おかず	セルフオムライス卵シート	たまご		グリーンピース・コーン	
		彩りボールのスープ	鶏肉	油・砂糖・でん粉	たまねぎ・にんじん・しょうが	22.9
	牛乳	牛乳	牛乳			
8 (水)	主食	ごま汁うどん	鶏肉・油揚げ・こんぶ	地粉うどん・油・砂糖・ごま	にんじん・ねぎ・ほうれんそう	643
	おかず	秩父みそポテト	みそ	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖		
		ゆかり和え				キャベツ・きゅうり・あかじそ
	牛乳	牛乳	牛乳			
9 (木)	主食	はちみつパン	脱脂粉乳	小麦粉・油・砂糖・はちみつ		639
	おかず	ホキのレモンソース	ホキ	油・砂糖・でん粉	レモン	
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも・マカロニ・油	たまねぎ・セロリー・にんじん	26.8
	牛乳	牛乳	牛乳			

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの (キャリーオーバー等) を除く。

🌿 は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な『こまつな』が登場する日です！！

日(曜)	献立名		主な食品とその働き			エネルギー (kcal)
			(赤) おもに体をつくるものになる	(黄) おもにエネルギーのものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	たんぱく質 (g)
10(金)	主食	救急カレー		米・じゃがいも・油・砂糖	コーン・にんじん・たまねぎ・しめじ・トマト	603
	おかず	すいとん	鶏肉・油揚げ	小麦粉・油・砂糖	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しいたけ	
		塩昆布和え	こんぶ	油・ごま	キャベツ・きゅうり・かぶ	
		果物(せとか)			せとか	19.5
牛乳	牛乳	牛乳				
13(月)	主食	キムチチャーハン	焼豚・たまご	米・油	たまねぎ・にんじん・はくさい・ピーマン	557
	おかず	春雨スープ	鶏肉・ベーコン・ほたて	春雨・油	たけのこ・にんじん・しいたけ	
		ナムル		油・砂糖	もやし・こまつな・にんじん・しょうが・にんにく	
						24.7
牛乳	牛乳	牛乳				
14(火)	主食	白飯		米		600
	おかず	厚揚げと豚肉のみそ煮	厚揚げ・豚肉・みそ	砂糖・油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・しょうが	
		海藻サラダ	わかめ・こんぶ・とさかのり	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・コーン	
						24.7
牛乳	牛乳	牛乳				
15(水)	主食	ココア揚げパン		小麦粉・油・砂糖・ココア		563
	おかず	ラビオリスープ	ベーコン・豚肉	じゃが芋・油・小麦粉・でん粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
		大根とツナのサラダ	ツナ	油・砂糖	マッシュルーム・キャベツ・セロリー	
					だいこん・きゅうり・コーン	20.1
牛乳	牛乳	牛乳				
16(木)	主食	麦ごはん		米・麦		622
	おかず	ひじきのりのつくだに	ひじき・のり	砂糖・しょうゆ		
		いかとさつまいものかりん揚げ	いか	さつまいも・油・砂糖		
		つみれ汁	つみれ・豆腐・みそ	油	ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな	20.1
牛乳	牛乳	牛乳				
17(金)	主食	赤飯	あずき	米・もち米		660
		ごま塩(個装)		ごま		
	おかず	ヒレカツ	豚肉	小麦粉・でん粉		
		沢煮椀	豚肉	油・でん粉	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こんにゃく	
		お祝いケーキ(乳卵不使用)	豆乳	米粉・油・砂糖	いちご	24.8
牛乳	牛乳	牛乳				

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの(キャリーオーバー等)を除く。

🌿 は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な『こまつな』が登場する日です。

学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal
たんぱく質 24g (範囲18~32g)

今月の平均栄養量	
エネルギー (Kcal)	626
たんぱく質 (g)	24.1