

3月 献立予定表 1年間を振り返ろう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひつけ 日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう			
	ちゅうりく 血や肉に なる	あか		からだ 体の調子を ととのえる	みどり	エネルギーの もとになる	き
2(月)		ちらしずし すましじる いちごクレープ ひなまつりメニュー	619 20.2	ぎゅうにゅう たまご わかめ	あぶらあげ かまぼこ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう クレープ
3(火)		ハンバーグ コーンキャベツ ビーフンスープ	566 23.8	ぎゅうにゅう とり	ハンバーグ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	コッペパン さとう あぶら ビーフン ごまあぶら
4(水)		きむたくどん とうもろこしのスープ みかん	557 20.2	ぎゅうにゅう ペーコン	ぶたにく	キムチ つぼづけ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン みかん	こめ じゃがいも
5(木)		シーフードスパゲッティ ハムマヨサラダ	514 25.0	ぎゅうにゅう えび チキンハム	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら ごま マヨネーズ
6(金)		さばのおやき そくせきづけ みそしる	585 26.4	ぎゅうにゅう	さば しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しめじ	こめ じゃがいも
9(月)		たにんどん けんちょう やまぐちけんのみょうどりより 「けんちょう」	539 21.8	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ だいこん	こめ さとう あぶら
10(火)		フィッシュフライサンド (ホキフライ・タルタルソース・ポルカペパツ) やさいとウィンナーのスープ	634 25.1	ぎゅうにゅう チキンウィンナー	ホキフライ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	コッペパン あぶら タルタルソース じゃがいも
11(水)		カレーライス ナムル おいわいケーキ	644 21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく もやし こまつな	こめ じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら おいわいケーキ
12(木)		サーモンチャウダー ごぼうのサラダ	573 26.1	ぎゅうにゅう	さけ ツナ	しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも こむぎこ マヨネーズ ごま オリーブあぶら
13(金)		ジャージャン豆腐 おこめんサラダ	565 22.1	ぎゅうにゅう ぶたひき	なまあげ	ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ しろねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ さとう でんぷん おこめん ごま ごまあぶら
16(月)		こいわしうめのかおりあげ わけぎのめた しらたまだんごじる みはらのきせつより 「わけぎのめた」	606 21.7	ぎゅうにゅう とり	ちくわ しろみそ わかめ あぶらあげ こいわしうめのかおりあげ	わけぎ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう しらたまだんご
17(火)		りんごジャム ケニアのカランガシチュー てっちゃんサラダ	568 23.1	ぎゅうにゅう ひじき だいず しらすぼし	とり	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	コッペパン りんごジャム じゃがいも さとう ごま マヨネーズ
18(水)		こぎつねずし とうふじる すめし	543 21.6	ぎゅうにゅう ぶたひき	あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも
19(木)		フェジョアード マカロニサラダ ブラジルのりより 「フェジョアード」	615 27.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも オリーブあぶら マカロニ あぶら さとう
23(月)		ぶたじゃが きりぼしだいこんのごまあえ こざかなアーモンド	593 24.1	ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ かつおぶし こざかなアーモンド	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごま
24(火)		ビーフシチュー ツナマヨサラダ	573 24.2	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト だいこん きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう ごま マヨネーズ
25(水)		ちくわのおこのみあげ たくあんあえ ぶたじる	565 20.0	ぎゅうにゅう あおのり	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	しょうが たくあん もやし にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	580	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	228	食塩
	たんぱく質 g	23.2	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
	脂質 g	18.9	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
	カルシウム mg	331	食物繊維 総量 g	4.3	ビタミン C mg	13	2.1