

3月 献立予定表



しょうがっこう 小 学 校 用 三原市西部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い		カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				血 や肉に なる	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
2 (月)		ねぎしおぶたどん けんちょう <b>やまぐちけんのりょうり</b>	509 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ こんにやく にんにく しょうが だいこん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん
3 (火)		すましじる ひなあられ <b>ひなまつりこんだて</b>	494 16.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ふ ひなあられ
4 (水)		とりにくのからあげ ポイルキャベツ ワントンスープ	554 26.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ	ロールパン でんぷん あぶら ワンタン ごまあぶら
5 (木)		なのはなあえ とりじゃがじる	528 18.8	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	なのはな とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも
6 (金)		<b>フェジョータ</b> <b>フラジルのりょうり</b> ひじきのごまマヨネーズあえ	598 23.8	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ひじき ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも ごま マヨネーズ
9 (月)		ビビンバ かんこくふうスープ	528 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら トック
10 (火)		こうやどうふのたまごとじ わけぎのぬた	590 24.7	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ちくわ しろみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん わけぎ キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう
11 (水)		チキンのトマトに BTSサラダ	556 23.7	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん しめじ たまねぎ トマト さやいんげん にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし	こくとうパン じゃがいも さとう ごまあぶら
12 (木)		あじのてりやき ひきなすり みそしる	553 27.8	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ わかめ あつあげ ちゅうみそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも
13 (金)		マカロニサラダ ふわふわスープ	593 24.2	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご こなチーズ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パインパン スパゲティー あぶら マヨネーズ パンこ
16 (月)		あつあげのちゅうかに きりほしだいこんのナムル	569 23.8	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きりほしだいこん もやし こまつな にんにく	こめ さとう ごまあぶら でんぷん
17 (火)		ビーフカレーライス ハムサラダ	582 20.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら
18 (水)		さかなのみそマヨネーズやき ほうれんそうのスープ おいわいケーキ <b>ぞつぎょうおいわいこんだて</b>	624 29.7	ぎゅうにゅう メルルーサ ちゅうみそ とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう しめじ	コッペパン マヨネーズ
19 (木)		かしわうどん かきあげ かぼちゃサラダ	533 19.4	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう とうもろこし かぼちゃ きゅうり	うどん こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ
23 (月)		じゃがいものそぼろに キャベツとにくだんごのスープ	575 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご	ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん しめじ	こめ じゃがいも さとう
24 (火)		マーボーどうふ むしどりのサラダ	591 29.9	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ ちゅうみそ とりさきみ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん あぶら
25 (水)		あげあげちくわ コーンキャベツ コンソメスープ	572 21.3	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ペーコン	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	こくとうパン こむぎこ あぶら じゃがいも

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	562	マグネシウム mg	80	レチノール当量 μg	201	食塩	
たんぱく質 g	23.3	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.31	相当量g	
脂質 g	18.6	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.38		
カルシウム mg	324	食物繊維 総量 g	5.6	ビタミン C mg	13		2.2