

# 3月 献立予定表



## 小学校用 三原市北部共同調理場

ひつけ 日付	こんだてめい		カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう		
				ちにく 血や肉に なる	からだ 体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
2 (月)		レモンあまずでさっぱり クロダイのからあげ すましじる <b>ひなまつり こんだて</b>	583 25.0	ぎゅうにゅう あぶらあげ くろだい どうふ うめがたかまほ わかめ	にんじん しいたけ れんこん インゲン レモン たまねぎ ねぎ	こめ さとう しろごま あぶら かたくりこ
3 (火)		みそラーメン ちゅうかサラダ ブルーベリータルト	576 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ツナ	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ はくさい きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら しろごま さとう ブルーベリータルト
4 (水)		とりにくのねぎソースいため たまごスープ	556 23.1	ぎゅうにゅう とりももにく どうふ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ みつば	こめ ごまあぶら かたくりこ
5 (木)		フィッシュバーガー (さかなフライ・ゆでキャベツ) チンゲンサイのスープ とんかつソース コッペパン	582 22.6	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ
6 (金)		ミートボールカレー ひよこまめのサラダ	576 17.3	ぎゅうにゅう にくだんご ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり はくさい	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう
9 (月)		ちくぜんに わけぎのマヨあえ	615 20.6	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ こんぶ ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ インゲン わけぎ キャベツ	こめ さともいも こんにやく さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
10 (火)		やきそば こまつなのいためもの コッペパン	545 25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	コッペパン やきそば サラダあぶら
11 (水)		あじのごまだれやき ほうれんそうのおひたし とんじる	577 31.4	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく どうふ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう すりごま かたくりこ さつまいも
12 (木)		きのこのシチュー こんさいサラダ パインパン	663 26.2	ぎゅうにゅう とりむねにく ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ れんこん ごぼう	パインパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ すりごま
13 (金)		かぼちゃのにもの けんちょう やまぐちけんの ぎょうどりょうり	559 21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ かつおぶし	かぼちゃ にんじん たまねぎ インゲン だいこん うめ ひろしまな きょうな だいこんば とうもろこし かぼちゃ ほうれんそう	こめ いとこんにやく サラダあぶら さとう
16 (月)		こいわしのからあげ ゆでブロッコリー みそ汁 せきはん	565 22.2	ぎゅうにゅう あずき こいわし わかめ あぶらあげ みそ	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	こめ くるごま あぶら かたくりこ じゃがいも
17 (火)		けんちんうどん しそわかめあえ おいわいクレープ おいわいクレープ	397 19.7	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ ポークハム	ごぼう にんじん だいこん しろねぎ はくさい きゅうり あおしそ	うどん こんにやく さともいも ごまあぶら さとう すりごま おいわいクレープ
18 (水)		とりにくのてりやき わけぎのめた かきたまじる みはらのりょうり	590 25.6	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ しろみそ どうふ たまご	しょうが わけぎ キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ
19 (木)		フェジョアータ ごまマヨサラダ リッチパン	743 30.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん ほうれんそう いんげんまめ	リッチパン サラダあぶら じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ
23 (月)		だいこんのうまに なのはなあえ	526 21.0	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ ツナ	だいこん にんじん しいたけ インゲンなのはな はくさい	こめ こんにやく さとう サラダあぶら
24 (火)		わふうスパゲティー ハムマリネ こめパン	548 21.3	ぎゅうにゅう ベーコン ポークハム	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく きゅうり キャベツ レモン	こめこパン スパゲティー オリーブあぶら サラダあぶら さとう
25 (水)		あつあげのちゅうかいため ほうれんそうのナムル むぎこはん	602 25.6	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちくわ	しょうが にんにく たけのこ はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	577	マグネシウム mg	84	レチノール当量 μg	228	食塩
	たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g
	脂質 g	18.7	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.39	
	カルシウム mg	327	食物繊維 総量 g	5.0	ビタミン C mg	13	2.2