

【栄養三色】	
赤 (あ)	【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	【ビタミン・無機質】 野菜・果物

【3月分平均栄養量】									
学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじふ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg					
3月分平均栄養量	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
3月分平均栄養量	610	17.8	29.0	403	3.6	263	0.47	0.53	25



※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



ひなまつり 献立

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得ず献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



<p>3(月) ぎゅうにゅう</p> <p>なのはなじる すしごはん</p> <p>とうふ 20(あ) こめ 65(き)</p> <p>ちらしかまぼこ 10(あ) す 11</p> <p>(うめ) さとう 6.5(き)</p> <p>なのはな 5(み) しお 0.65</p> <p>にんじん 15(み)</p> <p>えのきたけ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>みりん 1</p> <p>とりにくの しおこうじやき</p> <p>とりにく 50(あ)</p> <p>しおこうじ 2.5</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>みりん 1.3</p> <p>ひなまつり デザート</p> <p>さんしょくゼリー 1こ(き)</p> <p>630 27.2 18.9</p>	<p>4(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>チキンポトフ しろみざかなのフライ</p> <p>とりにく 30(あ)</p> <p>じゃがいも 50(き)</p> <p>キャベツ 30(み)</p> <p>たまねぎ 25(み)</p> <p>にんじん 15(み)</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>とりがらすूप 3</p> <p>もやしサラダ</p> <p>さきみフレーク 8(あ)</p> <p>もやし 15(み)</p> <p>ごまつな 5(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>ドレッシング クラス11ぼん(き)</p> <p>(ごま)</p> <p>597 32.6 20.7</p>	<p>5(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくと あつあげのごもくに ぶたにくのしょうがやき</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>あつあげ 30(あ)</p> <p>じゃがいも 50(き)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>いたこんやく 30</p> <p>むきえだまめ 5(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.2(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>さとう 2(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>きゅうりのごまずあえ</p> <p>きゅうり 15(み)</p> <p>もやし 15(み)</p> <p>ホールコーン 5(み)</p> <p>すりごま 0.5(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 1.2(き)</p> <p>す 1.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>596 29.5 15.1</p>	<p>6(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりつくねのちゅうかスープ ビビンバ</p> <p>とりつくね 20(あ)</p> <p>はるさめ 5(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>しょうが 0.2(み)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ)</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>しゅうまい 1こ(あ)</p> <p>(ポーク)</p> <p>634 26.9 22.1</p>	<p>7(金) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニスूप かつおのケチャップあんかけ</p> <p>ウインナ 15(あ)</p> <p>マカロニ 5(き)</p> <p>(アルファベット)</p> <p>じゃがいも 20(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み)</p> <p>セロリー 1(み)</p> <p>とりがらすूप 3</p> <p>しるワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>かつお 40(あ)</p> <p>(かくぎり)</p> <p>しょうが 0.2(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>でんぶん 8(き)</p> <p>あげあぶら 5(き)</p> <p>トマトケチャップ 4.5</p> <p>トマトピューレ 1(み)</p> <p>ウスターソース 0.4</p> <p>さとう 0.7(き)</p> <p>あかワイン 0.4</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>ホールコーン 5(み)</p> <p>ドレッシング クラス11ぼん(き)</p> <p>(サウザンアイランド)</p> <p>641 29.8 25.1</p>
<p>10(月) はつこうにゅう(ストロベリー)</p> <p>あかだし せきはん</p> <p>とうふ 30(あ)</p> <p>あぶらあげ 5(あ)</p> <p>たまねぎ 25(み)</p> <p>えのきたけ 5(み)</p> <p>なめこ 5(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>まめみそ 4(あ)</p> <p>あかみそ 4(あ)</p> <p>しろみそ 2(あ)</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ほうれんそう 30(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 0.2(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ふくら(あ)</p> <p>618 25.3 16.2</p>	<p>11(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>クリームシチュー ハンバーグケチャップソース</p> <p>とりにく 30(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み)</p> <p>しめじ 5(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み)</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ)</p> <p>とりがらすूप 3</p> <p>バター 3(き)</p> <p>こむぎこ 4(き)</p> <p>あぶら 0.5(き)</p> <p>こなチーズ 2(あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2(あ)</p> <p>でんぶん 0.5(き)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>ツナ 8(あ)</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1.2(き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>キャベツのドレッシングあえ</p> <p>ツナ 8(あ)</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1.2(き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>639 32.4 24.6</p>	<p>12(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かきたまじる さばのピリからやき</p> <p>たまご 20(あ)</p> <p>かまぼこ 5(あ)</p> <p>じゃがいも 25(き)</p> <p>たまねぎ 20(み)</p> <p>にんじん 15(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 0.5(き)</p> <p>ふりかけ (おかか)</p> <p>1ふくら</p> <p>チンゲンサイのごまあえ</p> <p>チンゲンサイ 20(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>すりごま 0.5(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.6</p> <p>さとう 0.6(き)</p> <p>みりん 0.8</p> <p>599 29.9 19.7</p>	<p>13(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス ひじきのサラダ</p> <p>ぶたにく 25(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 40(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>しょうが 0.1(み)</p> <p>にんにく 0.05(み)</p> <p>りんごピューレ 5(み)</p> <p>こめカレーウ① 8(き)</p> <p>こめカレーウ② 8(き)</p> <p>とりがらすूप 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>でんぶん 0.2(き)</p> <p>ひじき 0.8(あ)</p> <p>あぶらあげ 3(あ)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>ホールコーン 10(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み)</p> <p>さとう 0.4(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>ドレッシング クラス11ぼん(き)</p> <p>(わふう)</p> <p>587 21.2 15.4</p>	<p>14(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスूप かぼちゃコロッケ</p> <p>ベーコン 15(あ)</p> <p>じゃがいも 30(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み)</p> <p>ホールコーン 5(み)</p> <p>とりがらすूप 3.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>かぼちゃコロッケ 1こ(き)</p> <p>あげあぶら 3.5(き)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ツナ 8(あ)</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.6</p> <p>す 1.1</p> <p>さとう 0.6(き)</p> <p>567 23.3 18.8</p>

