

3月の給食献立表

3月2日(月)

| | |
|--------------|-------|
| ●青じそごはん | |
| 白米 | 58 g |
| かおり | 0.8 g |
| ●ささみカツ | |
| ささみカツ | 1 個 |
| 油 | 4 g |
| ●さつまいもの甘煮 | |
| さつまいも | 24 g |
| 薄口醤油 | 3 g |
| 砂糖 | 3 g |
| みりん | 2 g |
| ●ブロッコリーの昆布あえ | |
| ブロッコリー | 15 g |
| 塩昆布 | 1 g |
| 塩コショウ | 0.2 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| ごま油 | 1 g |

3月3日(火)

| | |
|-----------|-------|
| ●ばら寿司 | |
| 白米 | 53 g |
| ちらし寿司の素 | 24 g |
| ●フライドチキン | |
| フライドチキン | 1 個 |
| 油 | 5 g |
| ----- | |
| ひなまつりかまぼこ | 1 枚 |
| ●菜の花のお浸し | |
| 菜の花 | 25 g |
| 人参 | 3 g |
| だしの素 | 0.3 g |
| 薄口醤油 | 1 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| ●ポイルワインナー | |
| ワインナー | 0.5 個 |

3月5日(木)

| | |
|-------------|-------|
| ●麦ごはん | |
| 白米 | 50 g |
| 押し麦 | 6 g |
| ●鶏肉のごま味噌焼き | |
| 鶏肉 | 58 g |
| 味噌 | 1.5 g |
| 砂糖 | 0.8 g |
| みりん | 1 g |
| 料理酒 | 1 g |
| 濃口醤油 | 0.5 g |
| 生姜 | 0.5 g |
| 小麦粉 | 2.5 g |
| 白いりごま | 1 g |
| ごま油 | 3 g |
| ●揚げ餃子 | |
| ひじき入り餃子 | 1 個 |
| 油 | 2 g |
| ●カリフラワーのソテー | |
| カリフラワー | 12 g |
| 人参 | 3 g |
| 野菜ブイヨン | 0.5 g |
| 油 | 2 g |
| 塩コショウ | 0.1 g |

3月6日(金)

| | |
|----------|-------|
| ●麦ごはん | |
| 白米 | 50 g |
| 押し麦 | 6 g |
| ●さわらの煮付け | |
| さわら | 1 切 |
| 照りのでるたれ | 5 g |
| 水 | 5 g |
| 生姜 | 0.3 g |
| 砂糖 | 0.3 g |
| ●ハムカツ | |
| ハムカツ | 1 個 |
| 油 | 5 g |
| ●若竹煮 | |
| たけのこ | 18 g |
| わかめ | 0.5 g |
| だしの素 | 0.3 g |
| 薄口醤油 | 1.5 g |
| みりん | 1.5 g |
| 砂糖 | 1 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 362 kcal |
| たんぱく質 | 10.2 g |
| 脂質 | 6.9 g |
| 炭水化物 | 66.1 g |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 436 kcal |
| たんぱく質 | 20.3 g |
| 脂質 | 11.1 g |
| 炭水化物 | 61.6 g |
| 食塩相当量 | 2.4 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 428 kcal |
| たんぱく質 | 15.4 g |
| 脂質 | 18 g |
| 炭水化物 | 51.7 g |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 365 kcal |
| たんぱく質 | 14.2 g |
| 脂質 | 11.5 g |
| 炭水化物 | 51.6 g |
| 食塩相当量 | 1.1 g |

3月の給食献立表

3月9日(月)

| | |
|-------------------|-------|
| ●ひじきごはん | |
| 白米 | 58 g |
| ひじきごはんの素 | 2 g |
| ●ごぼうハンバーグ | |
| ごぼう入りハンバーグ | 1 個 |
| 油 | 3 g |
| てりやきのたれ | 3 g |
| ●チンゲン菜のソテー | |
| チンゲン菜 | 25 g |
| コーン | 3 g |
| ベーコン | 3 g |
| 塩コショウ | 0.1 g |
| 油 | 1 g |
| ●ハッシュドポテト | |
| ハッシュドポテト | 1 個 |
| 油 | 3 g |

3月10日(火)

| | |
|--------------------|-------|
| ●麦ごはん | |
| 白米 | 50 g |
| 押し麦 | 6 g |
| ●肉じゃが | |
| 豚肉 | 35 g |
| じゃがいも | 15 g |
| 玉葱 | 15 g |
| 人参 | 5 g |
| いんげん | 3 g |
| だしの素 | 0.5 g |
| 濃口醤油 | 1.5 g |
| みりん | 1 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| 料理酒 | 1 g |
| てんぷん | 0.5 g |
| ●れんこんのペパロン風 | |
| れんこん | 15 g |
| ベーコン | 3 g |
| にんにく | 0.2 g |
| 塩コショウ | 0.1 g |
| 砂糖 | 0.2 g |
| 野菜フイヨン | 0.3 g |
| 薄口醤油 | 1 g |
| 油 | 3 g |
| ●きゅうりの酢の物 | |
| きゅうり | 15 g |
| 鶏ささみ | 3 g |
| カンタン酢 | 3.5 g |
| 砂糖 | 0.5 g |

3月12日(木)

| | |
|----------------------|-------|
| ●麦ごはん | |
| 白米 | 50 g |
| 押し麦 | 6 g |
| ●白身魚のトマトソースかけ | |
| たら | 1 枚 |
| 塩コショウ | 0.1 g |
| 小麦粉 | 3 g |
| 油 | 3 g |
| ----- | |
| ダイストマト | 30 g |
| ケチャップ | 5 g |
| にんにく | 0.5 g |
| 玉葱 | 10 g |
| 塩コショウ | 0.3 g |
| 砂糖 | 3 g |
| 野菜フイヨン | 0.5 g |
| てんぷん | 1 g |
| 油 | 3 g |
| ●コーンフリッター | |
| コーン | 10 g |
| 枝豆 | 6 g |
| 天ぷら粉 | 6 g |
| だしの素 | 0.2 g |
| 塩 | 0.1 g |
| 油 | 5 g |
| ●マカロニサラダ | |
| マカロニ | 8 g |
| きゅうり | 5 g |
| 人参 | 3 g |
| 塩コショウ | 0.2 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| ノンエッグマヨネーズ | 3 g |

3月16日(月)

| | |
|------------------|-------|
| ●わかめごはん | |
| 白米 | 58 g |
| わかめごはんの素 | 1 g |
| ●アジフライ | |
| アジフライ | 1 枚 |
| 油 | 8 g |
| ●れんこんの煮物 | |
| れんこん | 12 g |
| 人参 | 5 g |
| だしの素 | 0.2 g |
| 薄口醤油 | 2 g |
| みりん | 1 g |
| 砂糖 | 0.3 g |
| てんぷん | 0.2 g |
| ●白菜のおかか和え | |
| 白菜 | 25 g |
| おかか | 0.2 g |
| だしの素 | 0.2 g |
| 薄口醤油 | 2 g |
| みりん | 1 g |
| 砂糖 | 0.5 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 359 kcal |
| たんぱく質 | 8.7 g |
| 脂質 | 11.8 g |
| 炭水化物 | 54.5 g |
| 食塩相当量 | 1.0 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 352 kcal |
| たんぱく質 | 12.4 g |
| 脂質 | 10.1 g |
| 炭水化物 | 54.9 g |
| 食塩相当量 | 1.0 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 454 kcal |
| たんぱく質 | 14.2 g |
| 脂質 | 14.8 g |
| 炭水化物 | 67.9 g |
| 食塩相当量 | 1.4 g |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 359 kcal |
| たんぱく質 | 10.1 g |
| 脂質 | 10.2 g |
| 炭水化物 | 57.9 g |
| 食塩相当量 | 1.8 g |

3月の給食献立表

3月17日(火)

●麦ごはん

| | |
|-----|------|
| 白米 | 50 ㊦ |
| 押し麦 | 6 ㊦ |

●かみかみ五目金平

| | |
|--------|-------|
| 豚肉 | 30 ㊦ |
| ごぼう | 20 ㊦ |
| 人参 | 10 ㊦ |
| 糸こんにゃく | 15 ㊦ |
| 枝豆 | 5 ㊦ |
| 油 | 1.5 ㊦ |
| 砂糖 | 1.5 ㊦ |
| 塩コショウ | 0.2 ㊦ |
| 濃口醤油 | 3 ㊦ |
| みりん | 1.5 ㊦ |

●竹輪の天ぷら

| | |
|------|-------|
| ちくわ | 1/2 本 |
| 天ぷら粉 | 5 ㊦ |
| 油 | 5 ㊦ |

●ポテトサラダ

| | |
|------------|-------|
| じゃがいも | 15 ㊦ |
| コーン | 3 ㊦ |
| きゅうり | 3 ㊦ |
| 塩コショウ | 0.1 ㊦ |
| ノンエッグマヨネーズ | 3.5 ㊦ |

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 404 | kcal |
| たんぱく質 | 12.1 | ㊦ |
| 脂質 | 14.8 | ㊦ |
| 炭水化物 | 58.8 | ㊦ |
| 食塩相当量 | 1.1 | ㊦ |