

3月分学校給食献立予定表



_	1			+ /.		7. [*[]				棚倉町学校稲良センター			
		献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			栄養成分表元		<u>;</u>
日	欠食校									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
/													
曜	行事等				3			en manten	3	lead	_	_	
				Servery .						kcal	g	g	g
	- 00			285	Now of the same of					400			
3	(1)	ちらしずし	牛乳	午乳	化型ハンバーク	ほうれん草	えのき	ちらしずし	ひなまつりデザート	430	16.1	10.7	2.6
/ (√ ひなまつり) - 献立	花型ハンバーグ	菜の花のごま和え	鶏肉	豆腐	たまねぎ	菜の花	さとう	片栗粉	641	23.1	15.8	3.3
月(すまし汁	ひなまつりデザート	なると		小松菜	もやし	ごま		732	26.8	18.3	4.0
٠,,	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	3 6 6 71				にんじん							
4		ごはん 牛乳	ミルメーク	牛乳	豚肉	はくさい	にら しめじ		はるさめ	436	13.2	13.1	1.8
,	近幼	豚キムチ	コーングラタン	ウインナー		ねぎ	にんじん	ごま	さとう	634	19.7	18.6	2.1
火	21-91	春雨スープ				はくさいキムチ	キャベツ	ごま油	コーングラタン	734	22.0	20.4	2.4
						コーン	チンゲン菜	ミルメーク					
5		コッペパン 牛乳	チョコクリーム	牛乳	ツナ	キャベツ	にんじん	コッペパン	チョコクリーム	480	13.2	21.8	1.6
<i>5</i>	山帯の左上			ウインナー		きゅうり	たまねぎ	カレーコロッケ	油	696	21.6	29.0	2.2
/	中子3年生	カレーコロッケ	ツナサラダ			コーン		じゃがいも		832	25.2	33.5	2.6
水		コンソメスープ		1				-					_
		1- 4\\\ -\\\ -\\\\ 1	4.10	牛乳	みそ	たまねぎ	いんげん	わかめごはん	油	407	18.4	11.4	1.8
6	社幼	わかめごはん	牛乳・ボー・	鮭切り身	ベーコン	はくさい	えのき	じゃがいも	パン粉	623	27.3	17.3	2.4
/	中学3年生	鮭のパン粉焼き	リヨネーズポテト	厚揚げ	,	ねぎ	小松菜	0 (0/3 0 1 0	, . 2 173	735	32.0	19.1	2.9
木	' ' ' ' ' -	厚揚げのみそ汁		(子)勿(ノ		100	JUAK			/33	32.0	10.1	2.5
		_		牛 乳	ショーロンポー	きゅうり	もやし メンマ	中華めん	 ごま油	508	19.7	18.0	2.8
7		みそラーメン	牛乳						しる油				
/		ショーロンポー	中華ごまサラダ	チキンハム	豚肉	にんじん	干ししいたけ	ごま		664	26.5	23.4	3.2
金		フルーツ(せとか)				はくさい	ねぎ にら			884	33.9	29.8	3.8
						コーン	せとか						
10		キムチチャーハン	牛乳	牛乳	いり玉子	たけのこ	ねぎ えだまめ	ごはん	ごま	445	19.7	16.4	2.3
/		ミートボール	ほうれん草のナムル	豚肉	ミートボール	はくさいキムチ		油	ごま油	685	27.7	22.5	2.8
月		肉みそスープ	さくらゼリー (幼のみ)	みそ		大根	にんじん	さとう	さくらゼリー	836	35.1	28.1	3.6
,,						はくさい	もやし	はるさめ	(幼のみ)				
11		麦ごはん	牛乳	牛乳	豚肉	たまねぎ	にんじん	麦ごはん	カレールウ	485	13.3	15.7	1.6
'/	近初		イタリアンサラダ			グリンピース	トマトピューレ	じゃがいも	油	747	21.0	24.2	2.9
/ ,l,			コタリアノリフタ			リンゴソース	キャベツ コーン	いちごクレープ		876	23.9	26.8	3.4
火	-	いちごクレープ		1		ブロッコリー	大根 きゅうり						
40		田地	上 型	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	黒糖パン	アルファベトマカロニ	-	_	_	_
12	A 41	黒糖コッペパン	牛乳	海藻ミックス	ウインナー	たまねぎ	マッシュルーム	片栗粉	さくらゼリー	654	27.7	22.1	2.6
/.	全幼	鶏肉のから揚げ	海藻サラダ	カニカマ(加無し)		にんじん		油	(中のみ)	787	33.3	25.3	3.2
水		アルファベットスープ	さくらゼリー (中のみ)	.5_/5 (10,00,0		/W	(+0505)	/0/	33.5	20.0	0.2
		***		牛乳	鶏肉	たまねぎ	グリンピース	ごはん	じゃがいも	_	_		_
13	全幼	ごはん	牛乳	豚肉	鶏卵	キャベツ	きゅうり	パン粉	油	627	24.3	18.4	2.1
/	中学校		フレンチサラダ	豆腐	わかめ	にんじん	コーン	さとう	/Ш	027	24.3	10.4	2.1
木	十十枚	大根のみそ汁			17/1/02	大根	コーノ	رای		-	_	_	_
				みそ	サバわら		+ - ^"\\'	-*/- /-	\$rh	 			
14		ごはん	牛乳	牛乳	サバ切身	大根	キャベツ	ごはん	油	-	_	-	_
/	全幼	さばトマトソース煮	厚揚げのみそ炒め	豚肉	厚揚げ	にんじん	ねぎ	さとう		652	25.1	23.7	1.9
金	中学3年生	小松菜のみそ汁	.5 3.5.7 5257 675 65	豆腐	みそ	小松菜	たまねぎ			748	27.8	25.1	2.2
- 11		3 14/K 07 07 C/1		1		しめじ							
17		ごはん	牛乳.	牛乳	メンチカツ	キャベツ	もやし	ごはん	ごま	_	_	-	-
17	全幼			鶏卯	豆腐	にんじん	にら	油	さとう	645	25.1	19.1	2.1
	中学3年生		キャベツのごまあえ	みそ		たまねぎ	ほうれん草			756	28.6	21.1	2.4
月		かき玉みそ汁				3.,50	, ., . ,			,,,,			
								l					



3 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



	• 献立名		あか		みどり		き		栄養成分表示				
欠食校			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
- 行事等									kcal	g	g	g	
	ごはん	牛乳.	牛乳	鶏つくね	にんじん	もやし	ごはん	つきこん	1	_	_	. –	
全幼												1.7	
中字3年生			みそ	豆腐	大根			じゃがいも	863	32.7	27.4	2.2	
	13571	C 2 & V 1 0 7 7 2 7			ねぎ	さつまいもチップス	油						
	悲劇わ コッペパン	片 到	牛乳	ウインナー	にんじん	たまねぎ	背割れコッペパン	さとう	-	-	-	-	
全切		ポニトサラ <i>ば</i>	チキンハム		きゅうり		じゃがいも	コーンポタージュの素	688	24.8	30.4	2.9	
中学3年生					コーン		さくらゼリー		807	28.4	33.3	3.4	
	コーフボターシュ	とくりとり (小のみ)					(小のみ)						
全幼	-"I+ 6	片 到	牛乳	鶏肉	たまねぎ	グリンピース	ごはん	じゃがいも	-	-	-	-	
土小			豚肉	鶏卵	キャベツ	きゅうり	パン粉	油	-	-	-	-	
中学3年生		フレフテリフタ	豆腐	わかめ	にんじん	コーン	さとう		741	28.3	20.8	2.4	
	人限のみて汗		みそ		大根								
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。								447	16.8	15.3	1.8		
※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 合計:14						合計:14食	1力月平均	662	24.5	21.7	2.4		
※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)									790		24.9	2.9	
	· 等 -	・ 行事等	・	欠食校 行事等 献立名 全幼 中学3年生 ごはん 鶏つくね 豚汁 牛乳 もやしのひき肉炒め おさつまいもチップス 牛乳 豚肉 みそ 全幼 中学3年生 音幼 全小 中学3年生 ではん トローフ 大根のみそ汁 牛乳 アトレラダ コーンボタージュ さくらゼリー (川のみ) 牛乳 チキンハム ※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了	大食校 行事等	欠食校 行事等 献立名 おもに体をつくる食品 おもに体の部 がみかみ献立 全幼 中学3年生 世乳 鶏つくね 豚汁 牛乳 野肉 大豆 カそ こんじん にら 大根 ねぎ 全幼 中学3年生 背割れコッペパン ウインナー コーンポタージュ 牛乳 ポテトサラダ さくらゼリー (川のみ) 牛乳 チキンハム ウインナー ラインナー ラインナー フーン にんじん きゅうり コーン 全幼 全小 中学3年生 ごはん トートローフ 大根のみそ汁 牛乳 フレンチサラダ 豆腐 カそ 株乳 豚肉 豆腐 カと カと 大根 たまねぎ キャベツ にんじん 大根 ※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。	欠食校 行事等 献立名 おもに体をつくる食品 おもに体の調子を整える食品 全幼 中学3年生 牛乳 鶏つくね 豚汁 牛乳 もやしのひき肉炒め さつまいもチップス 牛乳 豚肉 カそ 第つくね にら はくさい 大根 ごぼう ねぎ にんじん はくさい 大根 ごぼう ねぎ たまねぎ 全幼 中学3年生 背割れコッペパン ウインナー コーンポタージュ 牛乳 ポテトサラダ さくらゼリー (川のみ) 牛乳 チキンハム ウインナー きゅうり コーン にんじん きゅうり コーン 全幼 全小 中学3年生 ごはん ミートローフ 大根のみそ汁 牛乳 フレンチサラダ フレンチサラダ 大根のみそ) 牛乳 原肉 豆腐 みそ 無別 りかめ シそ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 ※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。	欠食校 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	欠食校 行事等 献立名 おもに体をつくる食品 おもに体の調子を整える食品 おもに本の調子を整える食品 おもに本のよる食品 全幼 中学3年生 中学3年生 コーンポタージュ 牛乳 ポテトサラダ さくらゼリー (川のみ) 牛乳 チキンハム 第回 日本のより コーン にんじん にら はくさい フェま油 じゃがいも きゅうり コーン ごはん コーンボタージュの素 さくらゼリー (川のみ) 中乳 原内 国際 カかめ 大根 たまねぎ きゅうり コーン 時割れコッペパン さくらゼリー (川のみ) さとう コーンボタージュの素 さくらゼリー (川のみ) 中乳 原内 国際 カかめ 大根 たまねぎ きゅうり ローン にんじん コーン さとう がいも さとう 大根 バン粉 油 さとう 油 さとう ※ 業種価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 たまねぎ カかか了承願います。 合計:14食 1カ月平均	欠食校 行事等 献立名 おもに体をの誤子を整える食品 「たんじん」」 おもにエネルギーになる食品 「たんじん」」 エネルギーになる食品 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たんじん」」 エネルギー 「たん ことう」 エネルギー 「たん ことう」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「ことう」」 エネルギー 「ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」」 エネルギー 「たん こん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん ことう」 「たん ことう」」 エネルギー 「たん	欠食校 行事等 献立名 おもに体をつくる食品 おもに体の調子を整える食品 おもにエネルギーになる食品 エネルギー たんば気質 全幼 中学3年生 牛乳 窓力くね 豚汁 中学3年生 でつまいもチップス 牛乳 窓力とのひき肉炒め でつまいもチップス 大豆 原内 みそ た豆 のみそ たこほう はくさい 大根 ごほう おぎ こつまいもチップス はくさい マロニー ト果粉 こほう おぎ こっまいもチップス 一 ・一 ・一 ・一 ・一 ・一 ・一 ・一 ・一 ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー ・ー	欠食校 行事等 献立名 おもに体をつくる食品 おもに体の調子を整える食品 おもにエネルギーになる食品 エネルギー たんぱく質 原名 たんぱく質 原名 脂質 度 度 全幼 中学3年生 下学3年生 中学3年生 日割れコッペパン ウインナー コーンボタージュ 牛乳 さくらゼリー フーンボタージュ 中乳 ・中乳 ・ウインナー コーンボタージュ 中乳 ・サミカイン・ ・トローフ 大根のみそ汁 中乳 ・サミカイン・ ・トローフ 大根のみそ汁 中乳 ・サミカイン・ ・トローフ 大根のみそ汁 中乳 ・サミカイン・ ・トローフ ・大根のみそ汁 中乳 ・サミカイン・ ・ア核や急激な価格や高騰等のため、献立が変更になる事があります。そので摂取栄養量です。 ・米 天候や急激な価格や高騰等のため、献立が変更になる事があります。そのでは、ます。 ・アはたりになるないのではない。 ・アはたいと、 ・アはいります。 ・アはいり、 ・ア	



生活リズムを大切に!