



令和7年 3月 予定献立表(ようちえん) ^{西瑳市学校給食センター} ***





			4	まもな材料とその働き		の働き		エネルギー
日	こん	だ て 名		血や肉になるもの	働く力になるもの	体の調子を整えるもの	ーロメモ	たんばく質 脂質
_			乳		黄色の食品	緑色の食品	2月2月1十 地の笠石 ひか祭りの	カルシウム 食塩相当量
	ちらしごはん	ひなあられ		さけ みそ とうふ	こめ マヨネーズ	720/102 12/00/0 720 2/0 72/70/2	3月3日は、桃の節句、ひな祭りの日として、特に女の子の成長を祈る	470kcal
月	さけのマヨネーズやき	さといものそぼろに	\circ	かまぼこ ぶたにく	あぶら さといも	れんこん かんぴょう しめじ ちぢみこまつな	行事として伝えられています。お供 えする食べ物の色(白・ピンク・緑)	23.4g 18.9g
	すましじる			なまあげ ぎゅうにゅう	さとう ひなあられ	ねぎ しいたけ こんにゃく えだまめ	は春の風景を表しています。	344mg 2.0g
4	ごはん	ミルメーク		キャベツメンチ にくだんご	こめ あぶら	にんじん だいこん	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	538kcal
火	キャベツメンチ	きりぼしだいこんに	0	あぶらあげ とうふ	さとう ごま	ねぎ しいたけ		19.0g 19.4g
	ちゃんこじる			さつまあげ ぎゅうにゅう	ミルメーク	はくさい	5	357mg 2.0g
5	ロールパン			チーズオムレツ	パン あぶら なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん	ポークビーンズは、豚肉と大豆を主	504kcal
水	チーズオムレツ	マカロニサラダ	0	ぶたにく だいず	じゃがいも さとう しろいんげんまめ	トマトキャベツ	な材料としたトマト味の煮込み料理 で、アメリカの代表的な家庭料理で	19.8g 24.5g
	ポークビーンズ			チーズ ぎゅうにゅう	マカロニ ドレッシング	コーン きゅうり	す。	348mg 1.9g
6	ごはん		3.5	とりにく えいようだし	こめ ごま	しょうが にんじん かぶ ねぎ	豚肉には『ビタミンB1』が多く含まれています。 ビタミンB1は、ごはんなど	485kcal
木	とりからあげ	ぶたにくのスタミナいため	7 3	なまあげ みそ	でんぷん	えのきたけ たまねぎ もやし きくらげ	に含まれる糖質をエネルギーにか	20.6g 15.9g
	かぶとはくさいのみそしる		ア	ぶたにく ジョア	あぶら	はくさい にんにく あかピーマン にら	える働きがあり、疲労回復に効果的 です。	741mg 1.7g
7	キラリもちむぎごはん			ぶたにく スキムミルク	こめ キラリもちむぎ	にんにく しょうが たまねぎ		486kcal
金	ポークカレー	ヨーグルト	0	ツナ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ もやし	キラリもち麦は、市内で生産されています。もちもちとした食感が特徴	19.6g 15.8g
	ツナサラダ			ヨーグルト	カレールウ ドレッシング	あかピーマン きゅうり	で、食物繊維が豊富です。	348mg 1.5g
10	ごはん	ふりかけ		こいわしフライ ぶたにく みそ	こめ あぶら	ごぼう しめじ こんにゃく 切り	 いわしには、骨や歯を作るのに欠か	476kcal
	こいわしフライ②	だいこんとがんものにもの				こまつな ねぎ にんじん	せないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれていま	22.6g 17.8g
73	とんじる	761 6706 870 60316 603		えいようだし がんもどき ぎゅうにゅう		だいこん しいたけ いんげん	す。また、小骨も栄養が高いので丸	317mg 1.5g
11				とりにく	= b, + b2 - 7/ 2/ /++ 7/0 12 b 40 x +		ごと食べるのがおすすめです。 オリパラ開催地まで	457kcal
	ジャンバラヤ	マーエンがサニガ				にんにく たまねぎ にんじん		
火	バッファローチキン	<u>アーモンドサラダ</u>		ベーコン	ベシャメルソース しろいんげんまめ		1774	19.9g 17.3g
	クラムチャウダー			あさり ぎゅうにゅう	<u>アーモンド</u> ドレッシング	キャベツ あかピーマン	3月はアメリカ .	292mg 2.0g
	ミルクロールパン			ウインナー	パン クリーミーコロッケ	にんにく セロリー たまねぎ	給食のパンは、北海道、北関東、千	515kcal
水	クリーミーコロッケ	ペンネソテー	\circ	ベーコン	あぶら オリーブゆ	にんじん キャベツ トマト コーン	葉県産などの国産小麦100%で作られています。	17.9g 21.4g
	ミネストローネ			ぎゅうにゅう	じゃがいも ペンネ	しめじ ピーマン えだまめ	310 00 00 00	243mg 2.0g
13	げんまいいりごはん		ジ	にくしゅうまい ぶたにく	こめ はつがげんまい	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ	発芽玄米は、玄米を発芽させて食	452kcal
木	にくしゅうまい②	ナムル	ヨマ	<u>えび いか</u>	あぶら さとう	ヤングコーン はくさい ねぎ チンゲンサイ	べやすく加工した米で、玄米中の酵素が活性化されて栄養価が高く	20.7g 12.9g
	<u>ちゅうかどんのぐ</u>			<u>うずらたまご</u> ジョア	でんぷん ごまあぶら ごま	もやし きくらげ あかピーマン にら	なっています。	707mg 1.8g
14	ごはん【ゆうきまい】	シュークリーム		ぶたにく エビフライ	こめ	にんじん だいこん	明日は、市内の小学校で卒業式が、	493kcal
金	エビフライ	カレーにくじゃが	0	とうふ なると	あぶら じゃがいも	ねぎ しいたけ こまつな	行われます。給食でもすまし汁にお	21.3g 17.5g
	おいわいすましじる			なまあげ ぎゅうにゅう	さとう シュークリーム	たまねぎ こんにゃく えだまめ	祝いの気持ちをこめました。	365mg 1.7g
17	ごはん	かみかみにぼし	k	とりにく ぶたにく	こめ あぶら	えのきたけ しめじ レモン しょうが	鶏の包み焼きは、調理員さんが、下・	460kcal
月	とりにくつつみやき	なまあげのみそいため	0	みそ なまあげ	じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ コーン	味をつけた肉ときのこを、一人分ず	23.5g 16.6g
	どさんこじる			にぼし ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう	こまつな ねぎ ピーマン あかピーマン	つ包んで作ります。	339mg 1.7g
18	キラリもちむぎいりごはん			たまご ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ さとう バター なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ		514kcal
火	ポークハヤシ	いちごのカップケーキ	ショ	ぶたにく チーズ	ホットケーキミックス ホワイトチョコ あぶら	マッシュルーム しめじ トマト キャベツ	カップケーキの中には、アクセントに チョコチップが入っています。 見つけ	17.5g 16.7g
	チーズサラダ	-	ア	ジョア	デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	ブロッコリー あかピーマン きゅうり	られましたか?	304mg 1.7g
19	テーブルロールパン	 おいわいいちごゼリー		ぶたにく スキムミルク たまご	パン パンこ じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン りんご	~ おめざとう//	539kcal
	チーズいりあっぴいハンバーグ		\bigcirc	チーズ ベーコン	キラリもちむぎ あぶら		21日は卒園式です 小学校でもモリモリ	20.6g 24.2g
~1\	もちむぎとながねぎのコンソメスープ			だいず ウインナー ぎゅうにゅう			食べてくださいね♪	344mg 2.3g
≯ ≣⊡				I			* 材料の都合により	
*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材にを引いています。							* <u>* 材料の都合により</u> 献立を変更することがあります。	エネルギー 491kcal たんぱく質 20.5g
*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。						たんぱく質 15~24g 脂 質 10~16g	世が江で友丈することがのりより。	たんぱく質 20.5g 脂質 18.4g
**おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。						加 員 10~10g カルシウム 290mg	* 6 % 6 % 6 %	カルシウム 388mg
** **********************************						カルフラム 200m8 食塩相当量 1.5g	() () () () () () () () () ()	食塩相当量 1.8g
**・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							11	1.0

- *ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

