

3月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日	曜日	献立名	主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)		
			主食等	牛乳	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪	小学校
1	水	赤飯	ぶりの照り焼き 菜花のごま和え 紅白だんごのすまし汁 すだちゼリー	小豆 ぶり かつお節	牛乳 わかめ	菜花 ほうれん草 ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 もち米 砂糖 でんぷん 白玉団子 すだちゼリー	油 ごま	673	813
2	木	コッペパン (中3セレクト揚げパン)	かぼちゃシチュー 元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 かえり 昆布	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	602	765
3	金	ちらしずし	さわらの塩焼き わけぎ和え すまし汁 ひなあられ (幼・小) ひしもち (中)	あなご 高野豆腐 油揚げ さわら ハム みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ 小松菜 ねぎ チンゲン菜	ごぼう しいたけ 枝豆 たまねぎ	米 砂糖 ひなあられ ひしもち	シロップフリーマヨネーズ	641	850
6	月	麦ごはん 焼きのり	鶏肉の香味揚げ 高野豆腐の卵とじ ミニトマト (小・中)	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 のり	ねぎ にんじん ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ 枝豆	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま 油	694	870
7	火	肉もっそ	鮭の塩焼き キャベツのしらす和え 大根のみそ汁	牛肉 豆腐 鮭 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 しめじ 白菜	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	604	741
8	水	鶏ごぼう うどん	小さいわしのフライ 小松菜のごまドレッシング和え	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 小さいわし	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう たまねぎ もやし コーン	うどん 砂糖 ごま	油	627	769
9	木	コッペパン (小6セレクト揚げパン) 黒豆きなこクリーム (小・中)	ポークビーンズ 海そうサラダ いちご	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめん 海そうミックス	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 黒豆きなこクリーム	600	748
10	金	麦ごはん	さばの塩焼き 切干大根のごま和え 豚汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	切干大根 キャベツ 大根 ごぼう たまねぎ もやし	米 麦 こんにやく	ごま	663	818
13	月	手巻きずし 手巻きのり	(卵焼き・牛肉のしぐれ煮) (ツナきゅうり) 根菜汁	牛肉 ツナ 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン 大根 ごぼう れんこん	米 砂糖 こんにやく 里芋	シロップフリーマヨネーズ	681	847
14	火	さぬきの夢パン いちごジャム (小・中)	魚のサクサク揚げ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 チンゲン菜 にんじん	しめじ たまねぎ にんにく レタス えのきたけ	全粒粉パン 小麦粉 でんぷん マカロニ じゃがいも いちごジャム	オリーブ油 油	642	748
15	水	麦ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 切干大根とツナの和え物 大豆と小煮干しの揚げ煮	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 切干大根	米 麦 こんにやく 砂糖 でんぷん	油 ごま	646	814
16	木	米粉パン	鶏肉ときのこのグラタン 豆腐とチンゲン菜のスープ いちご入りフルーツポンチ	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	エリンギ しめじ たまねぎ えのきたけ しいたけ いちご みかん パイン 黄桃	米粉パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 でんぷん カクテルゼリー	バター 油	655	832
17	金	鯛めし	かぼちゃのかのご揚げ キャベツのごま和え ふしめん汁 青りんごゼリー (小・中)	鯛 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 ねぎ	枝豆 キャベツ 大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 ふしめん パン粉 青りんごゼリー	油 ごま	648	799
20	月	丸亀の日 麦ごはん	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンド和え 月菜汁 黒糖ビーンズ (中)	鶏肉 うすら卵 みそ 大豆	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド	606	783
22	水	発芽玄米ごはん	焼き豆腐のみそそぼろ煮 ししゃものカレー揚げ 春雨サラダ	焼き豆腐 豚肉 みそ 大豆 ハム	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 天ぷら粉	油 ごま油 ごま	685	870
23	木	バターロールパン	菜花とあさりの和風スパゲッティ ひじきのマリネ きなこビーンズ ヨーグルト (小・中)	ベーコン あさり ハム 大豆 きなこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 菜花 ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく きゅうり コーン	バターロールパン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油	639	789
24	金	ターメリックライス	ドライカレー ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ	牛肉 豚肉 うすら卵 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ コーン ネーブルオレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖	油	684	854

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

もち米 葉ねぎ チンゲン菜 百花 わけぎ 菜花 小松菜 ほうれん草 パセリ ブロッコリー ミニトマト
キャベツ にんにく レタス 大根 セロリ 白菜 いちご

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 卵 とり肉 牛乳 かえり ちりめん のり みかん ネーブルオレンジ

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。