



献立予定表



丸亀市飯山学校給食センター
TEL 98-2235

日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
				主に炭水化物	主に脂肪	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	小学校	中学校	
3	月	ちらしずし	鶏肉のからあげ わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	米 砂糖 上新粉 でんぷん ひなあられ	エッグフリーマヨネーズ 油	あなご 鶏肉 牛乳 高野豆腐 みそ わかめ	にんじん わけぎ 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ 枝豆 にんにく しょうが	677	843	ひなまつり	
4	火	麦ごはん	ししゃものカレーあげ 小松菜とたくあんのあえ物 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	もやし たくあん 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	650	839	高野豆腐の栄養
5	水	赤飯	さわらの香味焼き 菜花のごまあえ 紅白団子のすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 砂糖 すだちゼリー	油 ごま 白玉団子	小豆 かつお節 さわら みそ わかめ	牛乳 わかめ	菜花 ほうれん草 葉ねぎ	しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	628	768	卒業お祝い献立
6	木	コッペパン (中3:ピザトースト) (小・中(中3以外) りんごジャム)	春野菜のポトフ 元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	パン 砂糖 じゃがいも (りんごジャム)	油 アーモンド	ウィンナー ハム 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布 (チーズ) かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン きゅうり	596	744	楽しい会食
7	金	麦ごはん 小2まで	麻婆豆腐 中華サラダ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり もやし コーン	648	809	食事のマナー	
10	月	鯛めし	かぼちゃの天ぷら ツナとチンゲン菜のからしごまあえ ふしめん汁	米 大麦 天ぷら粉 ふしめん	油 ごま ごま油	たい 油あげ ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 葉ねぎ	枝豆 キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	600	759	愛媛県の郷土料理 鯛めし
11	火	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム	魚のサクサクあげ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ	パン 小麦粉 上新粉 でんぷん フジッリ (パスタ)	油 オリーブ油 黒豆きなこクリーム	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 パセリ チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ レタス えのきたけ にんにく	642	796	食べ物を大切にしよう
12	水	麦ごはん	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁 (中) さつまいもチップス	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも (中) さつまいもチップス	油 ごま油 アーモンド	鶏肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	608	773	食料自給率
13	木	コッペパン	かぼちゃシチュー きなこビーンズ いちご入りフルーツポンチ	パン 小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 バター カクテルゼリー	鶏肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 きな粉	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ 桃 いちご パイン みかん	634	802	旬:いちご
14	金	麦ごはん (小6 リザーブ給食)	豚肉の豆板醤ソース ひじきとツナのサラダ 白菜と豆腐のスープ 青りんごゼリー	米 大麦 (パン) でんぷん 砂糖 青りんごゼリー (いちごムース)	油 中粒ごまドレッシング	豚肉 ツナ 豆腐 (いか)	牛乳 ひじき	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり 白菜 きくらげ	661	809	リザーブ給食
17	月	手巻きずし (すめし・手巻きのり)	(肉そぼろ・厚焼きたまご) (ツナきゅうり) 根菜汁	米 砂糖 里芋	エッグフリーマヨネーズ	豚肉 牛肉 ツナ 卵焼き 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり コーン ごぼう れんこん 大根	685	856	手洗い
18	火	カミカミデー 米粉パン	鶏肉ときのこのグラタン かみかみサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	パン 砂糖 マカロニ でんぷん 小麦粉	バター 油 ごま ごま油	鶏肉 豆腐 チーズ いか ベーコン ハム	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり エリンギ 玉ねぎ しめじ 干しいたけ ごぼう コーン えのきたけ	639	813	よくかんで食べよう
19	水	丸亀の日 食育の日 麦ごはん	さばの竜田あげ チンゲン菜のおかかあえ 月菜汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	さば みそ かつお節 うすら卵	牛乳	チンゲン菜 葉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ しめじ 大根	708	874	月菜汁の由来
21	金	親子丼 (麦ごはん) 小2まで	百花のごまドレッシングあえ 小煮干しと大豆のあげ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 ハム なると 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 百花	玉ねぎ 干しいたけ もやし	623	780	香川県産 いりこ
24	月	ドライカレー (ターメリックライス)	ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ	米 大麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー ネーブルオレンジ	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ コーン	635	787	旬:ネーブルオレンジ 春休みの食事

【香川印給食ウィーク】(10日~14日) 香川県でとれた農水畜産物を使った給食を提供する取り組みの週間。

*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。 * (小・中) は小・中学校に、(中) は中学校につきます。

*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。

丸亀市産食材
小松菜 チンゲン菜 菜花 パセリ 葉ねぎ 百花 わけぎ 白菜
ほうれん草 キャベツ セロリ 大根 レタス

香川県産の食材
米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵
鶏肉 たい かえり たけのこ ブロッコリー えのきたけ のり
いちご ネーブルオレンジ

今日はこれを
使うのじゃ!

3/14 (金)
小学6年生リザーブ給食
(パン定食)

- コッペパン
- いかのさらさあげ
- ひじきとツナのサラダ
- 白菜と豆腐のスープ
- いちごムース