

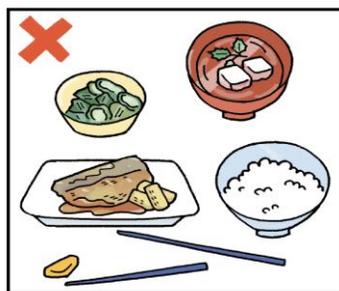
3月分 献立予定表



| 日 | 曜日 | 献立名 | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | 献立のねらい | エネルギー(kcal) | | |
|----|----|-----------------------|----|--|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--|--|----------------------------------|---------------------------|-----|-----|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | 小学校 | 中学校 | |
| | | 主食等・スプーン | 牛乳 | 副食 | 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 くだもの・きのこ | 穀類・いも・さとう | 油脂・種実 | | | |
| 2 | 月 | 麦ごはん 幼と小1、2年のみ | | マーボー豆腐 中華サラダ | とうふ ぶた肉 だいず みそ ハム | 牛乳 | にんじん たら ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ コーン きゅうり もやし きくらげ | 米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ | 油 ごま油 ごま | カルシウム と運動 | 627 | 783 |
| 3 | 火 | ちらしずし & きんし卵 | | さわらのこうみやき わけぎあえ すまし汁 ひなあられ | あなご こうや豆腐 卵 さわら ハム みそ とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん わけぎ ねぎ ほうれんそう | ごぼう しいたけ 枝豆 しょうが 白菜 えのきたけ たまねぎ | 米 砂糖 ひなあられ | 油 ごま エッグフリー マヨネーズ | ひなまつり 献立 | 610 | 752 |
| 4 | 水 | 麦ごはん | | とり肉のわふうソースかけ 百花のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 | とり肉 ハム 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | 百花 にんじん ねぎ | にんにく しょうが もやし たまねぎ | 米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも | 油 ごま | みその歴史 | 607 | 746 |
| 5 | 木 | コッペパン | | ポークピーズ 元気サラダ 小さいわしのフライ | ハム 大豆 かつおぶし ぶた肉 ベーコン | 牛乳 小さいわし こんぶ | にんじん パセリ | コーン キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース | コッペパン 砂糖 じゃがいも | 油 | 香川県産 パセリ | 636 | 811 |
| 6 | 金 | 赤飯 | | とり肉のからあげ 菜花のごまあえ 紅白だんごのすまし汁 すだちゼリー | あずき とり肉 | 牛乳 | なばな ほうれんそう にんじん ねぎ | にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ | 米 もち米 でんぷん 上新粉 砂糖 白玉だんご すだちゼリー | 油 ごま | 卒業お祝 い献立 | 631 | 779 |
| 9 | 月 | 麦ごはん | | 高野豆腐の卵とじ ほうれんそうと白菜のごまあえ ししゃものいそべあげ | とり肉 こうや豆腐 卵 | 牛乳 子持ちししゃも あおのり | にんじん さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ しいたけ 白菜 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 てんぷらこ | 油 ごま | 大豆製品 の栄養 | 667 | 855 |
| 10 | 火 | コッペパン りんごジャム | | 春野菜のポトフ ひじきとツナのサラダ きなこピーズ | とり肉 ウインナー まぐろ 大豆 きなこ | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ パセリ | セロリー キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン | コッペパン じゃがいも でんぷん 砂糖 ジャム | 油 和風ごまド レッシング | 春野菜 | 599 | 744 |
| 11 | 水 | 肉もつそ | | 白身魚のこうみあげ 小松菜のごまドレッシングあえ ふしめん汁 | ぎゅう肉 とうふ 油あげ メルルーサ | 牛乳 あおのり | にんじん 小松菜 ねぎ | しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが にんにく もやし コーン 大根 たまねぎ | 米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 上新粉 ふしめん | 油 ごま | 郷土料理 「肉もつそ」 「ふしめん汁」 | 608 | 777 |
| 12 | 木 | 小型 ミルクパン | | 菜花とあさりの和風スパゲティ 五目サラダ ネーブルオレンジ 【中】キャンディチーズ | ベーコン あさり ちくわ | 牛乳 【中】チーズ | にんじん なばな ねぎ アスパラガス | しめじ しいたけ たまねぎ にんにく コーン 枝豆 キャベツ ネーブル | ミルクパン さとう スパゲティ | 油 ごま エッグフリー マヨネーズ | 香川県産 ネーブル | 575 | 791 |
| 13 | 金 | 城西小リクエスト ごはん | | さけのてりやき 切り干し大根とほうれんそうのごまあえ 豚汁 ココアワッフル | さけ ぶた肉 みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん ねぎ | しょうが きりぼし大根 もやし ごぼう 大根 たまねぎ | 米 砂糖 ワッフル でんぷん さつまいも こんにゃく | 油 ごま | 切干大根の 栄養 | 725 | 864 |
| 16 | 月 | セルフてまきずし (すしめし・のり) | | (牛しぐれ煮・卵やき ツナマヨネーズ) キャベツのみそ汁 | 牛肉 みそ まぐろ 卵 とうふ 油あげ | のり 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | しょうが きゅうり コーン キャベツ えのきたけ たまねぎ | 米 砂糖 エッグフ リーマヨ ネーズ | | 食事前の 手洗い | 648 | 793 |
| 17 | 火 | 米粉パン | | とり肉としめじのグラタン ブロッコリーサラダ とうふとチンゲン菜のスープ | とり肉 ハム ベーコン とうふ | 牛乳 チーズ わかめ | パセリ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しめじ キャベツ コーン | こめこパン マカロニ こむぎこ 砂糖 でんぷん | バター 油 | グラタン の由来 | 615 | 781 |
| 18 | 水 | ドライカレー (ターメリックライス) | | カミカミサラダ せとか | ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 うずら卵 さきいか ハム | 牛乳 | にんじん | セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ 枝豆 コーン 枝豆 きゅうり せとか | 米 麦 小むぎこ 砂糖 | 油 ごま | かんきつ類 「せとか」 | 684 | 856 |
| 19 | 木 | コッペパン チョコ大豆バター | | キャベツと肉だんごのスープに いりことアーモンドのオリーブ油 いちご入りフルーツポンチ | 肉だんご あさり | 牛乳 かえり | にんじん チンゲンサイ | たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが いちご パイナップル (缶) みかん (缶) 黄桃 | コッペパン はるさめ カクテルゼリー 砂糖 | 油 アーモンド オリーブ油 チョコ大豆バ ター | 香川県産 いちご | 612 | 760 |
| 20 | 金 | 春分の日 | | | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | たいめし | | かぼちゃのてんぷら 和風サラダ 月菜汁 | たい 油あげ みそ | 牛乳 わかめ ちりめん | にんじん かぼちゃ ねぎ | 枝豆 きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ しめじ | 米 てんぷらこ 砂糖 しらたまだんご | ごま 油 | 郷土料理 「たいめし」 「月菜汁」 | 639 | 824 |
| 24 | 火 | ごはん | | とり肉のレモンソース 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ | とり肉 ベーコン 卵 | 牛乳 | 百花 にんじん パセリ ねぎ | レモン しめじ たまねぎ にんにく レタス えのきたけ | 米 上新粉 でんぷん 砂糖 フジッリ じゃがいも | 油 オリーブ油 | はしの もち方 | 690 | 865 |

【かがわ印給食ウィーク】(9日~13日) 香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。

* 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。 * エネルギーは、小学校4年生(基準値660Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

丸亀市産食材 にんにく パセリ わけぎ 小松菜
チンゲンサイ ほうれんそう 百花 大根 レタス 菜花
グリーンアスパラガス

香川県産の食材 米 小麦 牛乳 卵 米粉パン
さぬきの夢パン いりこ ちりめん にんじん(有機)
セロリ キャベツ 葉ねぎ ブロッコリー
ネーブル せとか いちご

今月はこれを
使うのじゃ!

かがわ印給食ウィーク(9日~13日)

