

3月分 学校給食予定献立表

平成29年度

厚木市立飯山小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1・木	ピタパン		パン		609 kcal
	ぶどうジュース			ぶどうジュース	24.3 g
	だいたいのチリコンカーン	ぶたにく だいたいの レンズまめ	あぶら	にんにく たまねぎ パセリ トマト	22.6 g 2.0 g
	はくさいスープ	とりにく		こまつな たまねぎ にんじん はくさい	
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	かたぬきチーズ	チーズ			
2・金	★おたのしみ★	あぶらあげ きんしたまご のり	こめ さとう あぶら	かんぴょう にんじん なのはな ごぼう ほししいたけ	645 kcal 27.7 g
		ぎゅうにゅう			21.6 g
		さわら	さとう かたくりこ あぶら	しょうが	2.1 g
		なると とりにく ゆば		ねぎ えのきたけ こまつな ゼリー	
5・月	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん	とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ にんじん たらこ こまつな にんにく しょうが きくらげ	626 kcal 26.3 g 20.2 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい			
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ		パインアップル もも みかん	
6・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	きんめだいのさいきょうやき	きんめだい みそ	さとう		17.7 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	2.4 g
	こんにやくのおかかに りんご	ちくわ とりにく かつおぶし	あぶら さとう	たけのここんにやく さやいんげん りんご	
7・水	まるパンスライス		パン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう	たまねぎ マッシュルーム	22.1 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.9 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
8・木	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく	645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	かきたまじる	とうふ とりにく たまご	かたくりこ	ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	20.1 g
	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	2.3 g
	きよみオレンジ			オレンジ	
★9・金	ごはん		こめ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	かじきのてりやき	めかじき	あぶら さとう かたくりこ	しょうが	15.8 g
	けんちんじる	あぶらあげ こんぶ とうふ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	2.1 g
	おひたし あじつけのり	かつおぶし のり		こまつな はくさい	
12・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	さけのしおやき	さけ			19.2 g
	ぐだくさんみそしる	ぶたにく なまあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ こまつな	2.3 g
	ひじきとだいたいのもの でこぼん	ひじき だいたいの あぶらあげ	あぶら さとう	ほししいたけ さやいんげん にんじん でこぼん	
13・火	カレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム	685 kcal 23.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0 g
	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ	2.2 g
	アセロラゼリー			ゼリー	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
14 ・ 水	ミルクパン		パン		656 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	ハーブチキン	とりにく		にんにく	28.6 g
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ	2.4 g
	あおなのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし	
	はくとうかん	パクパクあつぎさんデー		もも	
15 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	たらのごうみだれ	たら	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが	17.1 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	2.1 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	もやし こまつな	
16 ・ 金	★おたのしみ★	ささげ	こめ ごま くり		654 kcal
		ぎゅうにゅう			26.5 g
		とりにく	かたくりこ あぶら		26.3 g
		なると わかめ とうふ		にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	2.4 g
		ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
			ケーキ		
				エネルギー	640 kcal
				たんぱく質	24.0 g
				脂質	17.8~21.3g
				食塩相当量	2.5g以下

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。

※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。

※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。

※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。