

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 金 —	おにっごはん いわしのかば焼き キャベツの甘酢和え ミニトマト	米、食パン(学校給食用)、片栗粉、三温糖、砂糖、なたね油	牛乳、いわし、米みそ、油揚げ、ハム、とろけるチーズ、だいす(乾)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、コーン缶、ごぼう、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食酢(米酢)、みりん、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ショア 牛乳 ピザトースト ざんが：手作りピザ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 244 mg
02 — 土 —	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 粉ふき芋	じゃがいも、米、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、すりごま	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、だいこん皮むぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 225 mg
04 — 月 —	ごはん ポークカレー ひじきとササミのサラダ みかん	米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏ささみ、カルシウム&鉄ウェハース、ごま	みかん、たまねぎ、バナナ、みかん缶、キャベツ、にんじん、もも缶(黄桃)、にんじん、干しぶどう、コーン缶、ひじき	サンワルド カレー、酢、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	牛乳 せんべい 番茶 ☆フルーツヨーグルト ウェハース	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 340 mg
05 — 火 —	麦ごはん わかさぎの唐揚げ 南瓜煮 きゅうりとわかめの酢の物	米、蒸し切干しいも、片栗粉、押麦、なたね油、砂糖、三温糖	牛乳、わかさぎ、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、わかめ(生)、なめこ、ねぎ、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 干し芋	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 415 mg
06 — 水 —	☆ライスミルクロール 白菜スープ ☆豚肉のアップルソース キャロットラペ かぼちゃのグラッセ	米、強力粉、砂糖、三温糖、シオートニング、ライスドリンク、BBJ	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	かぼちゃ、りんご、にんじん、はくさい、きゅうり、たけのこ、ねぎ、チンガンサイ、にら、しいたけ	酢、しょうゆ、本みりん、食塩、酵母(生)	くだもの 牛乳 ☆ゆかりごはん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 177 mg
07 — 木 —	麦ごはん 擬製豆腐 切り干し大根の煮物 さつま芋の甘煮	さつまいも、じゃがいも、米、押麦、なたね油、三温糖、片栗粉、焼酎	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ほんだし、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 サモサ風	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 214 mg
08 — 金 —	☆ミートソースパスタ じゃがいもとブロッコリーのサラダ ☆中華スープ 味付小魚カップリング	スパゲティ、じゃがいも、フランスパン、グラニュー糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、味付き小魚カップリング、ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ、はくさい、ピーマン、しいたけ、にら、にんにく	ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 259 mg
09 — 土 —	麦ごはん ぶりの照り焼き はくさいのお浸し 里芋煮	さといも、米、食パン(学校給食用)、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、つばしあん(砂糖添加)、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん皮むぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 210 mg
12 — 火 —	ごはん 雌株納豆 卵の花煮 ☆鮭の粕汁	米、水あめ、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、きな粉、おから、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、しらす干し、油揚げ、かつお節	だいこん、ねぎ、にんじん、めかひ、にんじん、オクラ、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 プルーン 牛乳 ☆きな粉棒	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 248 mg
13 — 水 —	麦ごはん 煮魚 きのこわかめの煮浸し 野菜の彩和え	米、マシヨマロ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、生揚げ、米みそ、無塩バター、かつお節	大根、小松菜、しめじ、もやし、えのき、にんじん、わかめ(生)、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	くだもの 牛乳 ☆玄米フレークスナック	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 251 mg
14 — 木 —	けんちんうどん 小松菜の胡麻和え ヨーグルト	ゆでうどん、米粉、さといも、三温糖、コーンスターチ、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、ごま	バナナ、ごまつな、だいこん、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ほんだし	くだもの 牛乳 チョコバナナまんじゅう	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 340 mg
15 — 金 —	食パン 鶏肉の照り焼き 炒めキャベツ 青梗菜とキノコのソテー	食パン(学校給食用)、米、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ベーコン、ハム、ごま	キャベツ、かぶ、チンガンサイ、にんじん、しめじ、コーン缶、まいたけ、えのきたけ、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 五平餅	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 195 mg
16 — 土 —	麦ごはん ウィンナーソテー コールスローサラダ ミニトマト	米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、油	牛乳、ウィンナー、豆乳、鶏もも肉、カルシウム&鉄ウェハース、ハム	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、にんじん	ケチャップ、酢、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン ウェハース	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 403 mg
18 — 月 —	ごはん キーマカレー 切り干し大根の中華風サラダ ヨーグルト	米、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、牧場の朝、豚ひき肉、卵、しらす干し(半乾燥)、干しえび、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ピーマン、干しぶどう、ねぎ、にんにく、しょうが	サンワルド カレー、おたふくソース、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	牛乳 ふがし 牛乳 お好み焼き	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 329 mg
19 — 火 —	あんぱんまんライス フルーツゼリー 鶏肉のBBQ焼き 白菜サラダ 大根と帆立のスープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ごま油、メーフルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ほたて貝柱水煮缶、無塩バター、しらす干し(半乾燥)	はくさい、バナナ缶、にんじん、だいこん、みかん缶、ねぎ、いちご、アガー、干しぶどう、焼きのり、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、ワイン(白)、無添加コンソメ、ウスターソース、食塩	ショア 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 202 mg



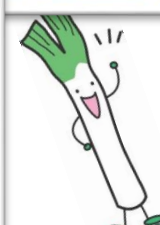
◎食材の都合により献立を変更することがあります。(掲示板をご覧ください)

☆印はぎんがさんからのリクエストメニューです♪



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20	バターロール ☆ポトフ ☆春雨サラダ いちご		ロールパン、じゃがいも、マカロニ、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、ウインナー、ごま、ハム	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし、ブロッコリー(ゆで)、セロリ	食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 白ごまカロニ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 24.4 g カルシウム 288 mg
21	麦ごはん ☆鮭フライ 雌株和え ミニトマト	みそ汁	米、パン粉、片栗粉、押麦、米粉、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米もそ、干しえび、かつお節	キャベツ(ゆで)、めかぶ、ミニトマト、なめこ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいごん、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 259 mg
22	麦ごはん 味噌豚 青梗菜と桜エビの炒め物 南瓜煮	すまし汁	米、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、豆もそ、干しえび	かぼちゃ、チンゲンサイ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 ☆野菜プリッツ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 232 mg
23	なすの肉みそスパゲッティ 粉ふき芋 ☆野菜スープ		スパゲッティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、赤みそ	たまねぎ、なす、かぶ、キャベツ、セロリ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 196 mg
25	☆黒糖ロール ☆チキン竜田 もやしのサラダ にんじんの甘煮	☆ガーリックスープ	黒糖ロール、米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、かぶ、きゅうり、しめじ、しいたけ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、ほんだし、食塩	牛乳 クッキー 牛乳 ☆炊き込みごはん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 185 mg
26	ごはん ☆ひじき納豆 高野豆腐の煮物 豚汁		米、白玉粉、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、凍り豆腐、豚肉(もも)、粉チーズ、豆もそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、ひじき、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 ☆もちもちチーズパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 342 mg
27	豚丼 しらすと小松菜のおひたし 三平汁 いちご		米、じゃがいも、しらたき、三温糖、はちみつ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、さけ、しらす干し	たまねぎ、ごまつな、いちご、えのきだけ、ねぎ、だいごん、もやし、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 コーンフレーク チーズ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 311 mg
28	麦ごはん ししゃもの甘辛焼き ☆ひじき煮 ☆茹でブロッコリー	すまし汁	米、押麦、三温糖、なたね油、マヨネーズ	牛乳、ししゃも、大豆(ゆで)、ごま、油揚げ	りんご、ブロッコリー、ねぎ、はくさい、もずく、ごぼう、にんじん、ひじき、干ししいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、シナモン、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 ☆りんごの包み揚げ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 349 mg

今月は...  
ぎんがさん☆



今月から食事の盛り付けを始めたぎんがさん。様々な食育やクッキングを楽しんできましたね。3月には今までチャレンジをしたクッキングの集大成としてカレー作りが待っています!! 楽しみにしていて下さいね☆

