

# 3月の予定献立

今月の目標

給食の反省をしよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのためもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのためもの からだのちようしをとのえる	きいろのためもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) たんすいかぶつ (g)	カルシウム (mg) てつ (mg) しよくえんそうとうりよう (g)			
1	金	※ひなまつりこんだて ごもくすし きゅうにゅう いんげんとツナのサラダ とりにくのすましじる フルーツゼリー 	こおりどうふ ツナ とりにく きぬごしどうふ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ かんぴょう れんこん グリンピース たまねぎ えのきたけ	こめ さとう フルーツゼリー	なたねあぶら ごま	612 22.4 13.6 98.4	335 2 1.5
4	月	ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに キャベツのうめかかあえ	ちゅうあげ こおりどうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ いたこんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり うめほし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	658 26.3 18 94.5	394 2.7 1.3
5	火★	※そつぎょうおいわいこんだて あげパン きゅうにゅう チキンポトフ きりほしだいこんとツナのサラダ にほし	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ きりほしだいこん	パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら	691 25.1 25.1 88.8	376 2.2 1.9
6	水	ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら あおなとあげのみそじる	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう たけのこ いとこんにやく ぶなしめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	645 22.6 18.4 95	359 2.6 2.2
7	木	※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう わかどりとこんにやくのみそに きりほしとあおなのごまあえ あじつけのり 	とりにく ちゅうあげ うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが きりほしだいこん もやし	こめ	なたねあぶら ごま	629 26.5 17.8 87.3	434 3.6 1.8
8	金	ごはん きゅうにゅう うのはなのごもくに さつまあげとキャベツのみそじる こんぶつくだに	おから ぎゅうひきにく うすあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶつくだに	にんじん	ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう	なたねあぶら	634 24.6 19.1 88.1	354 2.4 2.6
11	月	ごはん きゅうにゅう すきやきに うすあげいりこまつなのおひたし	ぎゅうにく こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも ふ	ごま	653 26 15.7 99.5	373 2.8 1.6
12	火	※そつぎょうおいわいこんだて ※歯っぴーこんだて カレーライス きゅうにゅう フルーツサイダー ぶくじんづけ 	ぶたにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく パインアップル もも みかん	こめ じゃがいも ルウ	なたねあぶら バター ごま	632 23.7 20.6 86	415 2.3 1.6
13	水★	※そつぎょうおいわいこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ポイルキャベツ とうふとわかめのスープ そつぎょうデザート	とりにく みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら	681 25.1 18.5 99.4	300 1.7 1.9
15	金	ごはん きゅうにゅう こうやどうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの	とりにく たまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たけのこ いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 27 15.7 92.4	331 2.3 2.1
18	月	※ふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう さばのかばやきふう だいこんとあおなのおかかあえ うちまめじる	さば かつおぶし うちまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん たまねぎ なましいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	652 26.4 19.1 89.5	323 2.7 2.2
19	火★	しよくパン きゅうにゅう ポテトとハムのサラダ うちまめいりコーンポタージュ 	ロースハム ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	しよくパン じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	688 25.2 28.7 80.4	404 2.4 2.3
21	木	ごはん きゅうにゅう だいすのいそに たまねぎのみそじる	だいす とりにく さつまあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		646 28.7 17.1 92.8	373 2.8 2.2
22	金	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからどん じるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きりほしだいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさいキムチ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	613 22.5 15.6 92	306 1.4 1.5

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。