



日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく)		体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)	
					しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物		6群 脂質
								たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)
1	金		せわり こめっこぱん	牛乳	ロングウィナーチリソースかけ ポテトサラダ ABCスープ	ウィンナー ぶたにく ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり はくさい キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	リ-ブ オイル マヨネーズ	669 26.6 3.0		
4	月	★	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター (2) すぶた 3しょくナムル	ししゃも ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが はくさい しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	683 6.0 2.0		
5	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	2しょくどんのぐ (とりそぼろといりたまご) いしかりじる	とりにく たまご さけ とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター	607 27.6 1.9		
6	水		しおラーメン しおラーメンスープに ラーメン をいれてね♪	牛乳	ひじきサラダ にくまん	ぶたにく	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ コーン はくさい レモン	ラーメン さとう	あぶら リ-ブ オイル	565 23.5		
7	木	○	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ ヨーグルト (がくはい)	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク わかめ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ しょうが はくさい	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	こま こまあぶら リ-ブ オイル	687 24.1 2.8		
8	金		サンドパン	牛乳	フライドチキン アーモンドサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ はくさい しめじ レモン	パン じゃがいも さとう でんぷん	アーモンド あぶら リ-ブ オイル	671 26.5 2.5		
11	月	★	キムチチャーハン ごはん に チャーハンのぐ をまぜてね♪	牛乳	だいこんとかにかまのサラダ ワントンスープ りんご	ぶたにく たまご かにかま	牛乳 のり	にんじん	しょうが ねぎ はくさい キムチ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ りんご	ごはん ワントン さとう	こま こまあぶら あぶら マヨネーズ	593 23.1 3.1		
12	火	★	BOOK MENU さくらごはん (あんなかまい)	牛乳	とんかつ かきなのごまあえ わかめのみそじる	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん かきな	キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう	こま あぶら	641 23.7 3.0		
13	水	※	フレンチトースト	牛乳	わふうきのこスパゲッティ シーザーサラダ	たまご ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ パセリ	はくさい にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ エリンギ	パン スパゲッティ さとう	リ-ブ オイル バター ドレッシング	649 22.9 2.2		
14	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	チーズインハンバーグの てりやきソースかけ ひじきのいために だいずのみそじる (ごじる)	ハンバーグ だいず あぶらあげ とうふ とうにゅう	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ はくさい しめじ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	618 25.1 2.6		
15	金		こめっこぱん	のむ ヨーグルト	グリルチキン シーフードトマトクリームスープ ほうれんそうサラダ	とりにく えび いか	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	リ-ブ オイル ドレッシング	645 32.8 2.5		
18	月	★	サムライマラソン おうえんこんだて ごはん	牛乳	ピリからぶたどんのぐ こうやどうふのみそ汁 とあしちからもち	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ あずき	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい しらたき	ごはん しらたま さとう	あぶら こまあぶら	585 26.2 1.9		
19	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	さばのカレーたつたあげ きりぼしだいこんのふくめに ごまとんじる	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい きりぼしだいこん しらたき	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ねりこま あぶら	650 29.2 2.3		
20	水	○	せわり こめっこぱん	牛乳	ソースやきそば ひじきとごぼうのサラダ アイスクリーム (がくはい)	ぶたにく ちくわ とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう はくさい	パン めん	こま マヨネーズ	703 25.8 3.1		
22	金		~ そつぎょうしき ~											
25	月	※	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ハッピースターサラダ フルーツヨーグルト	とりにく	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい コーン パイン もも	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	リ-ブ オイル ドレッシング	693 21.7 2.4		

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~32g、塩分2g未満です。

※ 3月25日(月)は、給食費の口座振替日です。
「1ヶ月 3,900円」 口座の残高確認をお願いします。

(平均値) エネルギー 640kcal
たんぱく質 25.6g
塩分 2.5g

【食器の組み合わせ】
★=おわん+おわん+しきりざら
無印=おわん+しきりざら
○=カレーざら+おわん
※=カレーざら+しきりざら

3月12日は
BOOK MENU

ようかい ゆうが にちじょう

妖怪アパートの幽雅な日常

主人公が住むのは、ユーレイたちが集まる妖怪アパート。
そこのまかないでてくる「とんかつ」のおいしそうなこと！
お腹の虫がぐ~っとなってしまおう。

今月の給食
ここに注目!

白菜の豆乳クリームスープ
大豆の栄養たっぷり。

とあしちからもち
手作りの白玉ぜんざい。

フレンチトースト
メープルシロップ味♪

大豆のみそ汁
大豆ペースト・豆乳入り。

鶏とぼろ
こんにゃく入り。

豚丼
ごぼうのセンイたっぷり。