

3月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価			
		主食	牛乳	汁物 主菜 副菜など	主に体の組織をつくる食品群（赤）		主に体の調子を整える食品群（緑）		主にエネルギーになる食品群（黄色）		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグデミグラスソース 和風サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ きゅうり しょうが	コッペパン じゃがいも 押し麦 さとう・でんぷん		エネルギー 661	脂質 25.4	エネルギー 828	脂質 31.2
											たんぱく質 26.2	食塩相当量 2.9	たんぱく質 32.4	食塩相当量 4.0
4	火	ちらしずし	○	【ひな祭り献立】 花ふのすまし汁 シルバーの西京焼き 磯香あえ・ひなあられ	かまぼこ シルバー	牛乳 のり	にんじん・こまつな	ちらしずしのもと 玉ねぎ・もやし えのきたけ はくさい・キャベツ	麦ごはん ふ ひなあられ	ごまあぶら	エネルギー 548	脂質 13.5	エネルギー 709	脂質 14.8
											たんぱく質 24.9	食塩相当量 2.6	たんぱく質 30.2	食塩相当量 3.3
5	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ぎょうざ もやしのサラダ	豚肉 みそ ぎょうざ 豆腐	牛乳	にんじん・にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ きゅうり・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 628	脂質 20.5	エネルギー 837	脂質 25.3
											たんぱく質 26.1	食塩相当量 2.4	たんぱく質 32.7	食塩相当量 2.9
6	木	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 春雨スープ チキンみそカツ 見通しの良いサラダ	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ・しょうが きゅうり キャベツ	麦ごはん 小麦粉・マカロニ 春雨 パン粉・さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 694	脂質 24.1	エネルギー 894	脂質 28.4
											たんぱく質 26.3	食塩相当量 2.3	たんぱく質 32.4	食塩相当量 2.9
7	金	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ ビビンバの具 フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・にんにく 干しいたけ・ぜんまい はくさいキムチ漬け・もやし・しょうが	麦ごはん さとう ぶどうゼリー カクテルゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 560	脂質 13.0	エネルギー 727	脂質 14.6
							もち（レトルト）・みかん（レトルト）・パイナップル（レトルト）・レモン果汁				たんぱく質 24.6	食塩相当量 1.8	たんぱく質 30.2	食塩相当量 2.2
10	月	コッペパン	○	白菜スープ チリコンカン キャベツのサラダ コーヒー牛乳のもと	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉・さとう コーヒー牛乳のもと	あぶら	エネルギー 601	脂質 17.4	エネルギー 734	脂質 20.2
											たんぱく質 29.1	食塩相当量 3.1	たんぱく質 35.5	食塩相当量 4.1
11	火	麦ごはん	○	すいとんじる マスのみそマヨネーズ焼き つぼ漬けあえ	鶏肉 ちくわ ます みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ・つぼ漬け 玉ねぎ・大根 はくさい・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん すいとん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 617	脂質 17.7	エネルギー 790	脂質 20.0
											たんぱく質 27.8	食塩相当量 2.4	たんぱく質 33.8	食塩相当量 2.6
12	水	赤飯 （ごま塩）	○	【卒業お祝い献立】 お祝いすまし汁 えびフライ 三色ひたし・お祝いケーキ	小豆 なると 豆腐 えびフライ	牛乳 わかめ	にんじん・こまつな	玉ねぎ えのきたけ・もやし	麦ごはん お祝いケーキ もち米	ごま塩 あぶら	エネルギー 650	脂質 20.5	エネルギー 856	脂質 23.3
											たんぱく質 22.7	食塩相当量 3.0	たんぱく質 30.6	食塩相当量 3.8
13	木	麦ごはん	○	ポークカレー 野菜のポテトカップグラタン ダイコンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー 大根・きゅうり コーン	麦ごはん グラタン じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 706	脂質 23.4	エネルギー 934	脂質 29.4
											たんぱく質 21.9	食塩相当量 2.2	たんぱく質 27.1	食塩相当量 2.5
14	金	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 とりのから揚げ 切り干し上平大根の煮物	豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・干しいたけ えのきたけ しょうが・にんにく 切り干し大根	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 618	脂質 21.0	エネルギー 797	脂質 24.5
											たんぱく質 27.5	食塩相当量 2.7	たんぱく質 33.3	食塩相当量 3.2
17	月	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト 大豆サラダ	ベーコン フランクフルト 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 715	脂質 28.4	エネルギー 883	脂質 34.2
											たんぱく質 29.5	食塩相当量 3.1	たんぱく質 35.7	食塩相当量 4.2
18	火	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 肉丼の具 のりマヨあえ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ ごぼう・キャベツ もやし	麦ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら ノンエッグマヨネーズ			エネルギー 713	脂質 17.3
													たんぱく質 30.7	食塩相当量 3.2

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。