

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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	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	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが 大根・きゅうり	コッペパン じゃがいも おおむぎ さとう・でんぷん	ドレッシング	エネルギー 601 たんぱく質 23.5	脂質 20.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 764 たんぱく質 29.6	脂質 25.9 食塩相当量 3.8
3	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	玉ねぎ・えのきたけ はくさい・もやし キャベツ ちらしずしのもと	麦ごはん 花ふ ひなあられ	ごまあぶら	エネルギー 503 たんぱく質 22.5	脂質 12.8 食塩相当量 2.9	エネルギー 660 たんぱく質 27.7	脂質 14.2 食塩相当量 3.9
4	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ぎょうざ もやしのサラダ	豚肉 みそ・豆腐 ぎょうざ	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 さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 627 たんぱく質 26.0	脂質 20.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 836 たんぱく質 32.6	脂質 25.3 食塩相当量 2.8
5	木	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 切干し上平大根の煮物	豆腐・みそ さば さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ はくさい・干しいたけ きりぼし大根	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 595 たんぱく質 27.6	脂質 20.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 762 たんぱく質 33.3	脂質 23.5 食塩相当量 3.2
6	金	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	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが きゅうり	麦ごはん マロニー・さとう 小麦粉・パン粉 マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 672 たんぱく質 26.4	脂質 22.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 868 たんぱく質 32.4	脂質 25.9 食塩相当量 2.8
9	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	鶏肉 だいず 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが にんにく・キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 さとう	あぶら	エネルギー 558 たんぱく質 28.6	脂質 17.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 688 たんぱく質 34.8	脂質 19.8 食塩相当量 4.1
10	火	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 三色そぼろ 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 535 たんぱく質 26.5	脂質 14.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 691 たんぱく質 32.4	脂質 15.9 食塩相当量 3.0
11	水	麦ごはん	○	みそすいとん汁 赤魚のレモンあえ ごまあえ	鶏肉 ちくわ・みそ 赤魚	牛乳	にんじん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・もやし・キャベツ レモン果汁	麦ごはん すいとん でんぷん さとう	あぶら ごま	エネルギー 670 たんぱく質 27.2	脂質 19.3 食塩相当量 2.5	エネルギー 862 たんぱく質 33.8	脂質 22.4 食塩相当量 2.9
12	木	麦ごはん	○	チキンカレー 野菜のポテトカップグラタン ダイコンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・大根 りんごピューレー きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも グラタン さとう	あぶら	エネルギー 682 たんぱく質 20.3	脂質 21.7 食塩相当量 2.1	エネルギー 905 たんぱく質 25.1	脂質 27.3 食塩相当量 2.5
13	金	赤飯	○	【卒業お祝い献立】 お祝いすまし汁 えびフライ 三色ひたし・お祝いクレープ	あずき 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 もちごめ クレープ	ごましお あぶら	エネルギー 636 たんぱく質 23.6	脂質 20.3 食塩相当量 2.8	エネルギー 799 たんぱく質 26.8	脂質 22.7 食塩相当量 3.4
16	月	コッペパン	○	コーンポタージュ フライドチキン スパゲッティサラダ	ベーコン 鶏肉	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 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん スパゲッティ・さとう	あぶら	エネルギー 712 たんぱく質 29.3	脂質 26.9 食塩相当量 2.9	エネルギー 789 たんぱく質 32.9	脂質 30.7 食塩相当量 3.4
17	火	麦ごはん	○	鶏じゃが マスのみそマヨネーズ焼き つぼ漬けあえ	鶏肉 ます みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・つぼづけ きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 611 たんぱく質 29.3	脂質 18.9 食塩相当量 2.6		

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。

今月の千曲市産は、米・もち米・えのきたけ・切干し大根・豆腐 です。