

# 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				
1	水	ちらし寿司	○	【ひな祭り献立】 花ふのすまし汁 目鯛のみりんしょうゆ焼き かおりあえ・ひしもち	かまぼこ 目鯛	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ えのきたけ はくさい・きゅうり キャベツ	麦ごはん ふ ひしもち		エネルギー 574 たんぱく質 23.6	脂質 13.0 食塩相当量 3.1	エネルギー 728 たんぱく質 28.4	脂質 14.1 食塩相当量 4.1
2	木	麦ごはん	○	かぼちゃもちスープ ぎょうざ もやしのサラダ のりふりかけ	鶏肉 ぎょうざ	牛乳 のりふりかけ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ はくさい・しょうが きゅうり・もやし	麦ごはん かぼちゃもち	ごまあぶら	エネルギー 571 たんぱく質 18.5	脂質 16.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 764 たんぱく質 23.4	脂質 19.9 食塩相当量 2.9
3	金	麦ごはん	○	春雨スープ チキンみそカツ 和風サラダ	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい ねぎ・しょうが 大根・きゅうり	麦ごはん さとう 春雨 小麦粉・パン粉	あぶら ドレッシング	エネルギー 629 たんぱく質 25.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.2	エネルギー 815 たんぱく質 31.2	脂質 21.9 食塩相当量 2.8
6	月	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト キャベツのサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	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 689 たんぱく質 27.6	脂質 26.8 食塩相当量 3.2	エネルギー 852 たんぱく質 33.4	脂質 32.1 食塩相当量 4.3
7	火	麦ごはん	○	野菜と豆腐のみそ汁 三色そばろ ごぼうサラダ	豆腐・みそ 豚肉 鶏肉 たまご・ツナ	牛乳	にんじん	はくさい・大根 えのきたけ・ねぎ しょうが・枝豆 ごぼう・きゅうり	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 577 たんぱく質 30.0	脂質 17.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 744 たんぱく質 36.6	脂質 20.4 食塩相当量 3.3
8	水	麦ごはん	○	すいとん汁 赤魚の揚げ煮 ごまあえ	鶏肉 ちくわ 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	麦ごはん さとう すいとん でんぷん	あぶら ごま	エネルギー 648 たんぱく質 26.0	脂質 18.8 食塩相当量 1.8	エネルギー 836 たんぱく質 32.5	脂質 21.6 食塩相当量 2.0
9	木	麦ごはん	○	ポークカレー 米粉マカロニのサラダ デコボン	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 きゅうり・キャベツ デコボン	麦ごはん さとう じゃがいも 米粉マカロニ	あぶら	エネルギー 609 たんぱく質 21.2	脂質 15.4 食塩相当量 1.9	エネルギー 782 たんぱく質 25.9	脂質 17.4 食塩相当量 2.2
10	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・お祝いケーキ	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 もち米 お祝いケーキ	ごま塩 あぶら	エネルギー 636 たんぱく質 21.6	脂質 20.4 食塩相当量 3.1	エネルギー 842 たんぱく質 29.5	脂質 23.2 食塩相当量 3.9
13	月	丸パン	○	エービーシースープ ハンバーグデミグラスソース ダイコンサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・大根 きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう・でんぷん	あぶら・ごま	エネルギー 649 たんぱく質 26.4	脂質 23.9 食塩相当量 3.3	エネルギー 811 たんぱく質 32.5	脂質 29.2 食塩相当量 4.1
14	火	麦ごはん	○	かきたま汁 とりのから揚げ ひじきの煮物	たまご 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん・こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ しょうが・にんにく	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 623 たんぱく質 27.8	脂質 22.6 食塩相当量 2.5	エネルギー 801 たんぱく質 33.5	脂質 26.3 食塩相当量 2.9
15	水	麦ごはん	○	肉じゃが シルバーの西京焼き つぼ漬けあえ	豚肉 シルバー	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・つぼ漬け きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら	エネルギー 576 たんぱく質 29.7	脂質 15.5 食塩相当量 2.2		