

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 (kJ)	脂質 (g)	エネルギー (kJ)	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				
1	金	ちらしずし	○	【ひなまつり献立】 花ふのすまし汁 シルバーの西京焼き 菜の花あえ・ひなあられ	かまぼこ シルバー たまご	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ はくさい・もやし ちらしずしの具	麦ごはん ふ・さとう ひなあられ	あぶら	エネルギー 532 たんぱく質 25.6	脂質 14.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 701 たんぱく質 30.9	脂質 16.1 食塩相当量 3.9
4	月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ 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	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが きゅうり	コッペパン じゃがいも 押し麦 さとう	あぶら	エネルギー 620 たんぱく質 24.7	脂質 24.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 764 たんぱく質 29.9	脂質 28.8 食塩相当量 4.3
5	火	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 かきたま汁 チキンみそカツ 見通しの良いマカロニサラダ	たまご 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん 小麦粉・パン粉 さとう・マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 688 たんぱく質 28.0	脂質 24.3 食塩相当量 2.3	エネルギー 886 たんぱく質 34.4	脂質 28.6 食塩相当量 2.9
6	水	麦ごはん	○	豚汁 ししゃもの南蛮漬け もやしのあえもの	豚肉 豆腐・みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゅうり・もやし	麦ごはん じゃがいも こんにやく でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 595 たんぱく質 27.0	脂質 18.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 787 たんぱく質 35.2	脂質 21.9 食塩相当量 3.3
7	木	麦ごはん	○	五目スープ キムタクごはんの具 春雨サラダ	焼豚 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・つぼ漬け 干しいたけ・しょうが たけのこ・もやし・きゅうり はくさいキムチ漬け・キャベツ	麦ごはん でんぷん 春雨 さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 535 たんぱく質 24.9	脂質 14.7 食塩相当量 2.8	エネルギー 690 たんぱく質 30.4	脂質 16.8 食塩相当量 3.4
8	金	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 ぎょうざ 磯香あえ	豚肉 豆腐 ぎょうざ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ もやし・キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 599 たんぱく質 23.4	脂質 18.5 食塩相当量 2.1	エネルギー 799 たんぱく質 29.0	脂質 22.9 食塩相当量 2.7
11	月	コッペパン	○	コーンポタージュ ハンバーグ照り焼きソース アーモンドサラダ	ベーコン ハンバーグ	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・もやし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	アーモンド	エネルギー 716 たんぱく質 29.3	脂質 26.5 食塩相当量 3.1	エネルギー 899 たんぱく質 36.3	脂質 32.5 食塩相当量 4.0
12	火	赤飯 (こま塩)	○	【卒業お祝い献立】 お祝いすまし汁 えびフライ ゆかりあえ・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 赤しそ粉	玉ねぎ えのきたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん もち米 ケーキ	ごま塩 あぶら	エネルギー 651 たんぱく質 22.9	脂質 19.8 食塩相当量 3.0	エネルギー 858 たんぱく質 30.8	脂質 22.5 食塩相当量 3.8
13	水	麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ デコポン	豚肉 ツナ	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 レモン果汁・デコポン	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 617 たんぱく質 22.6	脂質 16.9 食塩相当量 2.0	エネルギー 789 たんぱく質 27.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.2
14	木	麦ごはん	○	大根のみそ汁 とりのから揚げ 切干し上平大根の煮物	油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根・玉ねぎ しょうが・にんにく・ねぎ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 615 たんぱく質 25.7	脂質 20.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 792 たんぱく質 31.3	脂質 23.6 食塩相当量 3.1
15	水	麦ごはん	○	肉じゃが マスのみそマヨネーズ焼き つぼ漬けあえ	豚肉 マス みそ	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 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 626 たんぱく質 31.6	脂質 19.6 食塩相当量 2.6		