

日 曜	献立名			食品名						1人当り グラム	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
	主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質 ②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン ④ビタミン	(きいろ) カや熱になる ⑤炭水化物 ⑥脂質	糖質	たんぱく質	脂質				
3月	えびちらしすし 3/3 ひな祭り		さばのてりやき ごぼうサラダ すましじる	えび あぶらあげ さば はんぺん こうや豆腐	にんじん わかめ	ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん だいこん	ごま ドレッシング		628 503	25.2 20.6	25.6 22.1	2.5 2.1	
4火	うぐいす あげパン		こんにやくサラダ ABCスープ オレンジ	うぐいすきなこ ベーコン	にんじん ほうれんそう	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ オレンジ	パン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも		620 499	22.2 17.9	21.5 16.8	2.4 1.9	
5水	ごはん		あつやきたまご おかかあえ こがねに	たまご なまあげ ぶたにく かつおぶし	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ こんにやく ほししいたけ	ごま さとう あぶら じゃがいも かたくりこ		604 468	27.1 21.7	21.1 17.4	1.8 1.6	
6木	むぎごはん		シーフードカレー えだまめサラダ うらクラッシュ (いちご&りんご)	えび いか ベーコン	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	むぎ ごめ あぶら じゃがいも ドレッシング ゼリー		623 473	23.6 18.1	18.3 14.3	2.4 2.0	
7金	ちゃんぽん		しんじゆむし バナナ	ぶたにく なると	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく ねぎ しょうが バナナ	あぶら かたくりこ もちごめ		592 493	28.6 23.7	19.8 16.5	3.2 2.6	
10月	ごはん 小6リクエスト		トマトつみメンチカツ ナムル けんちんじる	とりにく とうふ	トマト ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく ししいたけ	ごま さとう あぶら ごま ごまあぶら		630 511	21.6 17.8	24.0 21.2	2.2 1.9	
11火	せわりコッペパン みかんいりなまクリーム		カレーふうみマカロニサラダ ピーンストマトスープ	かにふうみかまほこ ぶたにく だいす	にんじん トマト	みかん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう あぶら マヨネーズ マカロニ		590 460	22.2 17.4	24.2 19.0	1.9 1.6	
12水	ごはん		さわらのさいきょうやき なのはなあえ しょうしゅうきんぴら ヨーグルト	さわら たまご さつまあげ	つみな にんじん	もやし ごぼう こんにやく	ごま あぶら		604 471	26.4 21.9	16.6 13.5	1.8 1.5	
13木	ごはん		おからいりわふうハンバーグ アーモンドあえ もやしのみそじる	ぶたにく とりにく たまご おから とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん わかめ	しょうが ねぎ はくさい もやし	ごま さとう あぶら アーモンド かたくりこ じゃがいも		621 469	28.6 22.0	21.6 16.9	2.4 2.0	
14金	ソースやきそば		ポテトサラダ うぐいすきなこむしパン	ぶたにく うぐいすきなこ	にんじん あおのり	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	あぶら マヨネーズ ごま ごまご		615 504	22.4 18.1	22.5 18.2	2.6 2.0	
17月	むぎごはん		マーボー豆腐 ひじきのピリッとサラダ えびシューマイ	ぶたにく とうふ えび	にら にんじん	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが コーン たけのこ キャベツ たまねぎ	むぎ ごめ あぶら さとう ラー油 かたくりこ ごまご		645 500	26.8 21.2	21.5 17.6	2.4 2.0	
18火	ロールパン ブルーベリー ヨーグルト ドリップ		ポテトグラタン ミモザサラダ はくさいスープ	ぶたにく たまご ウインナー	にんじん ヨーグルト チーズ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり はくさい	パン じゃがいも ごま ごまご あぶら バター ドレッシング		606 502	21.2 17.7	22.9 18.3	2.0 1.8	
19水	おせきはん ごましお 卒業祝い献立		えびフライ ほたてふうみフライ(刺) れんこんサラダ みそけんちんじる ミニチョコケーキ	えび ほたてふうみかまほこ とうふ あずき	にんじん	れんこん キャベツ ごぼう だいこん こんにやく	ごま もちごめ あぶら ごま ごまあぶら ごま ドレッシング		701 578	22.8 18.6	23.8 20.7	2.2 2.0	
21金	ごはん		さばのみそに だいこんサラダ えのきのみそじる	さば とうふ	にんじん	だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごま あぶら ごま ドレッシング		610 490	25.0 20.9	22.5 19.5	1.8 1.6	
24月	ハヤシライス (むぎごはん)		カレードレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	むぎ ごめ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう		649 493	21.7 16.5	22.4 17.6	1.8 1.4	
25火	コッペパン はちみつ&マーガリン		スパニッシュオムレツ わかめサラダ トマトスープ	たまご ウインナー ベーコン	にんじん わかめ トマト	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	パン はちみつ マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら		605 484	22.2 17.7	27.9 22.4	2.8 2.2	
26水	修了式 (給食なし)												

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等

- 3日(月) …ひな祭り献立
- 10日(月) …万場小学校6年生リクエスト献立
- 12日(水) …中学校 卒業祝い献立
- 19日(水) …小学校 卒業祝い献立
保育所 卒園祝い献立

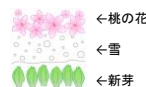


3月3日は桃の節句「ひなまつり」

ひなまつりには、ひな人形を飾ったり、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えしたりして子どもたちのすこやかな成長と幸せを祈ります。



ひな祭りの「ひしもち」について
ひな祭りでお供えにする「ひしもち」の三色、ピンクは桃の花、白は雪、緑は新芽を表します。



【栄養価】

今月の平均値	621 494	24.2 19.5	22.3 18.3	2.3 1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満

