

3月献立予定表



日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
1	水	赤飯	ぶりの照り焼き 菜花のごまあえ 紅白団子のすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 砂糖 でん粉 白玉だんご すだちゼリー	油 ごま	あずき ぶり	牛乳	なばな しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ		662	800
2	木	米粉パン	鶏肉のレモンあえ 元気サラダ チンゲンサイのスープ	米粉パン でん粉 砂糖	油	とり肉 ハム かつお節 ベーコン うずら卵 あさり	牛乳 昆布	にんじん レモン コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ		618	785
3	金	ちらしずし&錦糸卵	さわらの塩焼き わけぎあえ すまし汁 【幼小】ひなあられ【中】ひしもち	米 砂糖 【幼小】ひなあられ【中】ひしもち	油 ごま エッグフリー マヨネーズ	焼きあなご 高野豆腐 錦糸卵 さわら ハム みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう 干しいたけ わけぎ 枝豆 白菜 ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ		597	826
6	月	発芽玄米ごはん	鶏肉の和風ソースかけ 食べて菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 アーモンド	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	食べて菜 にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ		609	741
7	火	麦ごはん やきのり	ししゃものカレー揚げ 高野豆腐の卵とじ 【小中】ミニトマト	米 大麦 じゃがいも 砂糖 天ぷら粉	油	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 子持ちししゃものり	にんじん たまねぎ さいやんげん 干しいたけ 【小中】ミニトマト		640	811
8	水	カミカミデー セルフ手巻きずし (すしめし・のり)	(牛肉のしぐれ煮・卵焼き) (ツナマヨネーズ) 根菜汁	米 砂糖 こんにやく さといも	エッグフリー マヨネーズ	牛肉 ツナ 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん しょうが きゅうり 葉ねぎ コーン だいこん ごぼう		657	796
9	木	バターロール	菜花とあさりの和風スバゲティ ひじきのマリネ きなこビーンズ 【小中】プロセスチーズ	バターロールパン スバゲティ でん粉 砂糖	油	ベーコン あさり 大豆 きな粉 ハム	牛乳 ひじき 【小中】チーズ	にんじん しめじ しいたけ なばな たまねぎ にんにく 葉ねぎ きゅうり		614	753
10	金	麦ごはん	白身魚の香味揚げ 春雨サラダ 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 ぶた肉 みそ あおのり メルルーサ ハム	牛乳	チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん しいたけ たまねぎ 葉ねぎ たけのこ 根深ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ コーン		659	816
13	月	麦ごはん	さばの塩焼き 切干大根のごまあえ 豚汁	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	さば ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ごぼう だいこん 葉ねぎ たまねぎ		700	853
14	火	コッペパン	パンプキンシチュー 小煮干しとアーモンドのいり煮 いちご入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	ベーコン とり肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム かえり	かぼちゃ にんじん パイナップル (缶) パセリ みかん (缶) 黄桃 (缶)		646	823
15	水	肉もっそ	鮭の塩焼き 小松菜と白菜のごまあえ 大根のみそ汁	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	牛肉 豆腐 さけ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 枝豆 白菜 葉ねぎ しめじ だいこん		597	753
16	木	さぬきの夢パン いちごジャム	白身魚のさくさく揚げ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ	全粒粉パン ジャム でん粉 フジッリ	油 オリーブ油	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 にんじん パセリ 葉ねぎ しめじ たまねぎ にんにく レタス えのきたけ		629	785
17	金	ドライカレー (ターメリックライス)	ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 ぶた肉 うずら卵 大豆 ハム	牛乳	にんじん セロリー にんにく ブロッコリー しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ コーン ネーブル		675	846
20	月	丸亀の日 麦ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 切干大根とツナのあえもの いちご	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま	とり肉 うずら卵 ツナ	牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 グリーンピース 切干大根 いちご		646	807
22	水	肉ごぼううどん	小さいわしのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ 【中】ヨーグルト	うどん 砂糖	油 ごま	牛肉 かつお節 ハム	牛乳 小さいわし 【中】ヨーグルト	にんじん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ もやし コーン 小松菜		609	806
23	木	黒糖パン	鶏肉ときのこのグラタン 春野菜のサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ 青りんごゼリー	コッペパン マカロニ 小麦粉 砂糖 でん粉 青りんごゼリー	バター 油	とり肉 ハム ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん たまねぎ グリーン エリンギ しめじ アスパラガス キャベツ コーン チンゲンサイ パセリ		669	841
24	金	たいめし	豆腐のおとし揚げ キャベツのごまあえ ふしめん汁 【小中】黒糖ビーンズ	米 砂糖 でん粉 パン粉 ふしめん	油 ごま	たい 油揚げ 豆腐 ぶた肉 みそ 【小中】大豆	牛乳	にんじん 枝豆 ごぼう 葉ねぎ キャベツ たまねぎ 小松菜 だいこん しめじ		648	820



今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材

もち米 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ 白ねぎ ほうれん草 白菜 わけぎ なばな
レタス 百花 食べて菜 アスパラガス 大根 ブロッコリー セロリー パセリ ミニトマト

香川県産食材

米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 いりこ ちりめん きくらげ たけのこ
キャベツ ネーブル みかん (缶)

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

* エネルギーは、小学校4年生(基準値660Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。