

# 3月献立予定表



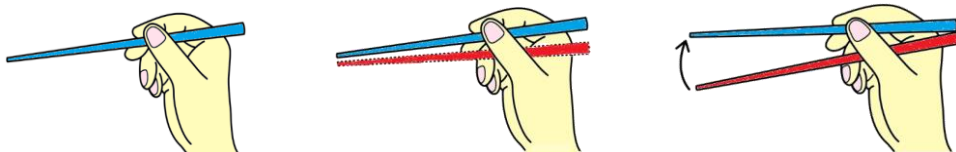
日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等・スプーン	牛乳	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校	
1	金	ちらしずし& きんし卵	🏠	さわらのしお焼き わけぎあえ すまし汁・ひなあられ	米 さとう ひなあられ	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	やきあなご とうふ こうや豆腐 かまぼこ 卵 さわら ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ ほうれんそう ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 白菜 えのきたけ たまねぎ	594	748
4	月	五目うどん	🏠	きびなごのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ	うどん さとう 米粉	油 ごま	とり肉 油揚げ ハム	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ こまつな	しめじ たまねぎ もやし コーン	603	731
5	火	赤飯	🏠	ぶりのてり焼き 菜花のごまあえ 紅白だんごのすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 さとう でんぷん だんご ゼリー	油 ごま	小豆 ぶり	牛乳	なばな ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	645	782
6	水	麦ごはん ふりかけ	🏠	高野豆腐の卵とじ ほうれんそうとツナのあえもの 【小中】ミニトマト 【中】ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも さとう	油	とり肉 高野豆腐 たまご まぐろ	牛乳 【中】ヨーグルト	にんじん さやいんげん ほうれんそう 【小中】ミニトマト	たまねぎ しいたけ もやし	596	826
7	木	城西小リクエスト 黒糖パン	🏠	いりごとアーモンドのオリーブオイル 元気サラダ 卵とレタスのスープ ココアワッフル	パン さとう じゃがいも でんぷん ワッフル	アーモンド オリーブ油	ハム かつおぶし ベーコン たまご	牛乳 かえり こんぶ	にんじん パセリ ねぎ	コーン キャベツ きゅうり レタス たまねぎ えのきたけ	604	741
8	金	麦ごはん	🏠	さばの塩焼き 切り干し大根のごまあえ 根菜汁	米 大麦 さとう こんにゃく	油 ごま	さば ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ 切干大根 しめじ 大根 たまねぎ ごぼう	647	795
11	月	セルフ手巻きずし (すしめし・のり)	🏠	牛肉のしぐれ煮・卵焼き ツナマヨーズ キャベツのみそ汁	米 さとう	エッグフリーマ ヨネーズ	牛肉 みそ まぐろ 油揚げ 卵 とうふ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン キャベツ えのきたけ たまねぎ	643	779
12	火	小型ミルクパン	🏠	菜花とあさりの和風スパゲティ 五目サラダ きなこビーンズ 【中】プロセスチーズ	パン スパゲティ でんぷん さとう	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	ベーコン あさり 大豆 きなこ ちくわ	牛乳 【中】チーズ	にんじん なばな ねぎ グリーンアスパラガス	しめじ しいたけ たまねぎ にんにく 枝豆 キャベツ	627	865
13	水	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 さとう	油	牛肉 ぶた肉 うずら卵 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリー にんにく しょうが たまねぎ ネーブル エリンギ キャベツ コーン	667	831
14	木	さぬきのゆめパン いちごジャム	🏠	とり肉のから揚げ 百花のきのこのフリンジ ジュリアンスープ	全粒粉パン でんぷん 上新粉 フリッジ ジャム	油 オリーブ油	とり肉 ベーコン	牛乳	ひやっか にんじん	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ パセリ チンゲン菜 セロリー	651	818
15	金	たいめし	🏠	かぼちゃのてんぷら キャベツとツナのごまあえ ふしめん汁 【小中】昆布大豆	米 てんぷらこ さとう ふしめん	油 ごま	たい 油揚げ まぐろ 【小中】大豆	牛乳 【小中】昆布	にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	枝豆 キャベツ 大根 しめじ たまねぎ	631	808
18	月	🦷 カミカミデー 麦ごはん	🏠	焼き豆腐のみそそばろ煮 中華サラダ ししやものカレー揚げ	米 大麦 さとう でんぷん てんぷら粉 春雨	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 ぶた肉 みそ ハム	牛乳 こもちししやも	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 太ねぎ きくらげ もやし きゅうり	684	879
19	火	🍌 食育の日 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	パン じゃがいも 小麦粉 さとう カクテルゼリー	油 バター アーモンド	とり肉 ベーコン	牛乳 かえり だっし粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ いちご パイン みかん 黄桃	629	799
21	木	米粉パン	🏠	鶏肉としめじのグラタン ひじきとツナのサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	米粉パン マカロニ 小麦粉 でんぷん	バター 油 和風ごまドレッシング	とり肉 まぐろ ベーコン とうふ	牛乳 チーズ ひじき・わかめ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	604	768
22	金	🍡 丸亀の日 肉もつそ	🏠	鮭の黄金焼き 小松菜とちりめんのごまあえ 月菜汁	米 大麦 こんにゃく さとう	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	牛肉 とうふ さけ うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし 大根 しめじ	632	805

\*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。

## 正しく使えているかな? ~はしのもち方~

- ① えんぴつをもつように
- ② 下にもう1本入れる。
- ③ 上手にもてたら上のはしだけ動かしてみよう。



**丸亀市産食材** 葉ねぎ にんにく パセリ わけぎ  
ブロッコリー キャベツ 白菜 小松菜 チンゲンサイ ほうれんそう  
百花 セロリ レタス 菜花 大根  
グリーンアスパラガス ミニトマト いちご

**香川県産の食材** 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン  
さぬきの夢パン いりこ ちりめん ぶた肉 ネーブル  
みかん(缶)

かがわ印給食ウィーク(11日~15日)

