



3月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

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	牛乳	副食等	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	火	さぬきの夢パン いちごジャム (小・中)		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	さぬきの夢パン 小麦粉 でんぷん マカロニ ジャがいも いちごジャム	油 オリーブ油 いちごジャム	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ にんにく レタス えのきたけ	648	751
2	水	ちらしずし		さわらの塩焼き わけぎ和え すまし汁 ひなあられ (幼・小) ひしもち (中)	米 砂糖 ひなあられ ひしもち	エッグフリーマヨネーズ 油揚げ さわら ハム みそ かまぼこ 豆腐	あなご 高野豆腐 わかめ	牛乳	にんじん ごぼう しいたけ わけぎ 小松菜 チンゲン菜 ねぎ	枝豆 玉ねぎ	645	873
3	木	コッペパン (中3セレクトあげパン)		かぼちゃシチュー 海そうサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン ミルメーク じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳 いりこ ちりめん	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	597	757
4	金	赤飯		ぶりの照り焼き 菜花のごま和え 紅白団子のすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 砂糖 でんぷん 白玉団子	ごま すだちゼリー	小豆 ぶり かつお節	牛乳	なばな ほうれん草 ねぎ	しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	688	848
7	月	鯛めし		かぼちゃのかのご揚げ 切干大根のハリハリ漬け けんちん汁 黒糖ビーンズ (小・中)	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま油 ごま	たい 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 黒糖ビーンズ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん かぼちゃ ねぎ	枝豆 切干大根 きゅうり 大根 ごぼう	664	834
8	火	カミカミデー 米粉パン		鶏肉のたつた揚げ かみかみサラダ ポトフ	米粉パン でんぷん 小麦粉 砂糖 ジャがいも	油 ごま油 ごま	鶏肉 さきいか ハム ウインナー	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 パセリ	ごぼう きゅうり コーン セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ	648	827
9	水	麦ごはん 焼きのり		ししゃものごま揚げ 高野豆腐の卵とじ おひたし	米 麦 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	ごま 油	かつお節 高野豆腐 卵	牛乳 ししゃものり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ 枝豆	680	851
10	木	コッペパン (小6セレクトあげパン) チョコ大豆バター (小・中)		コーンシチュー コールスローサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン ミルメーク じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター アーモンド チョコ大豆バター エッグフリーマヨネーズ	ベーコン 鶏肉 ハム きな粉	牛乳 脱脂粉乳 いりこ	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	666	824
11	金	★ 郡家小学校 希望献立 ★		米 麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	油 ごま油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 ハム かつお節 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ いちご	649	831	
14	月	手巻きずし 手巻きのり		(卵焼き・牛肉のしぐれ煮) (ツナきゅうり・㊦棒チーズ) 豆腐とわかめのみそ汁	米 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	油	牛肉 ツナ 卵焼き 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり チーズ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ	707	929
15	火	コッペパン		えびグラタン ジュリアンスープ いちご入りフルーツポンチ	コッペパン マカロニ 砂糖 小麦粉 カクテルゼリー	バター 油	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ セロリ いちご パイナップル みかん もも	643	812
16	水	麦ごはん		さばの香味焼き 春キャベツのゆずポン酢和え 豚汁	米 麦 こんにゃく	油	さば かつお節 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ 小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ もやし	663	833
17	木	黒糖パン		チリコンカン 小松菜のアーモンドサラダ ネーブルオレンジ キャンディチーズ (幼・小) さきさきチーズ (中)	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	金時豆 豚肉 牛肉 レバー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく パプリカ キャベツ ネーブルオレンジ	654	860
18	金	丸亀の日 肉もっそ		さけの塩焼き ブロッコリーのごまドレッシング和え 月菜汁	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉 豆腐 さけ ハム うずら卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	しいたけ ごぼう 枝豆 きゅうり 大根	634	794
22	火	小型ミルクパン		あさりとこの和風スパゲティ ひじきとチーズのマリネ きなこビーンズ ㊦ヨーグルト	ミルクパン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油	ベーコン あさり ハム 大豆 きな粉	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ 切干大根 にんにく きゅうり	636	871
23	水	ターメリックライス		ドライカレー キャロットサラダ いちご	米 麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ツナ レバー	牛乳	にんじん パセリ	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ いちご	657	843
24	木	コッペパン		ひじきハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトとコーンのスープ	コッペパン パン粉 砂糖 ジャがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン レタス	633	802

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを

使うのじゃ!



丸亀市産食材

米 もち米 葉ねぎ チンゲン菜 百花 わけぎ 菜花 小松菜 ほうれん草 パセリ ブロッコリー キャベツ にんにく レタス 大根 セロリ いちご

香川県産の食材

牛乳 麦 卵 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 いりこ ちりめん のり とり肉 みかん

*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 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。