

# 3月献立予定表

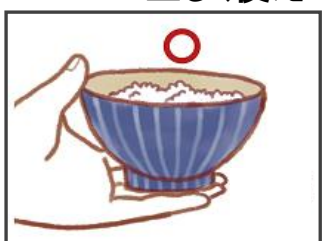


日	曜日	献立名			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等・スプーン	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校	
1	火	コッペパン	☑	白身魚のさくさくあげ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ キャンディチーズ	コッペパン フジッリ でんぷん	油 オリーブオイル	メルルーサー ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ひやっか にんじん パセリ	しめじ にんにく 葉ねぎ	たまねぎ レタス えのきたけ	639	797
2	水	ちらしずし&きんし卵	☑	さわらの塩やき わけぎあえ すまし汁 【幼・小】ひなあられ 【中】ひしもち	米 さとう 【小中】あられ 【中】ひしもち	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	あなご ハム きんし卵 さわら みそ とうふ 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ 葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう 枝豆 白菜 えのきたけ たまねぎ	ほししいたけ	613	836
3	木	米粉パン	☑	とり肉のレモンあえ 元気サラダ ABCスープ	米粉パン でんぷん さとう 英字パスタ	油	とり肉 ハム ベーコン かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ パセリ	レモン コーン キャベツ たまねぎ	しめじ きゅうり	629	799
4	金	赤飯	☑	ぶりの照りやき 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 すだちゼリー	油 ごま	あずき ぶり	牛乳	菜花 ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	キャベツ	682	815
7	月	麦ごはん やきのり	☑	高野どうふの卵とじ 小いわしのフライ 【小中】ミニトマト	米 大麦 じゃがいも さとう	油	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 のり 小いわし	にんじん さやいんげん 【小中】ミニトマト	たまねぎ ほししいたけ	ほししいたけ	678	831
8	火	カミカミデー 小型ミルクパン	☑	きのこの和風スパゲティ ひじきのマリネ きなこビーンズ	ミルクパン スパゲティ でんぷん さとう	油	ベーコン あさり 大豆 きなこ ハム	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ にんにく	たまねぎ きゅうり	616	797
9	水	肉もっそ	☑	さけの塩やき キャベツのしらすあえ 大根のみそ汁	米 大麦 さとう こんにやく	油 ごま	牛肉 とうふ さけ みそ あぶらあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根	しめじ しいたけ はくさい レモン	612	767
10	木	黒糖パン	☑	チリコンカン ポテトサラダ オレンジ	黒糖パン さとう じゃがいも	油 エッグフリーマ ヨネーズ	金時豆 牛肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ きゅうり オレンジ	にんにく コーン	673	849
11	金	麦ごはん	☑	さばの塩やき 切り干し大根のごまあえ 豚汁	米 大麦 さとう さつまいも	油 ごま	さば ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 切り干し大根 ごぼう だいこん たまねぎ	大根	717	873
14	月	セルフ手まきずし (すしめし・のり)	☑	(牛肉のしぐれ煮・卵焼き ツナマヨネーズ) 月菜汁	米 さとう 白玉だんご	エッグフ リーマヨ ネーズ	牛肉 ツナ 卵やき みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが コーン しめじ 大根 白菜	きゅうり たまねぎ	678	819
15	火	さめきのゆめパン 大豆ココアバター	☑	いかのさらさあげ ブロッコリーサラダ チンゲンサイのスープ 【中】ヨーグルト	全粒粉パン さとう でんぷん	油 チョコ大豆 バター	いか ハム ぶた肉 あさり うずら卵	牛乳 【中】ヨーグルト	ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが	もやし えのきたけ キャベツ	610	820
16	水	たいめし	☑	とうふのおとしあげ 食べて菜のおひたし ふしめん汁 青りんごゼリー	米 さとう でんぷん パンこ ふしめん 青りんごゼリー	油 アーモンド	たい 油揚げ とうふ ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	枝豆 白菜 大根 たまねぎ	ごぼう	675	848
17	木	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 小麦粉 じゃがいも さとう こんにやく てんぷら ゼリー	油 アーモンド	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム かえり	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	いちご	676	854
18	金	麦ごはん	☑	肉じゃが キャベツのそくせきづけ ししゃもいそべあげ	米 大麦 さとう じゃがいも こんにやく てんぷらこ	油 ごま	牛肉 ちりめん	牛乳 あおのり しおこんぶ ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	大根	672	882
22	火	丸亀の日 コッペパン	☑	とり肉ときのこのグラタン 百花のサラダ ジュリアンスープ 【小中】黒糖ビーンズ	コッペパン マカロニ 小麦粉 さとう	バター 油	とり肉 ハム ベーコン 【小中】大豆	牛乳 チーズ	にんじん 百花 チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ もやし キャベツ セロリ	エリンギ コーン	612	761
23	水	ドライカレー (ターメリック ライス)	☑	キャベツのアーモンドサラダ いちご	米 大麦 小麦粉 さとう	油 アーモンド	牛肉 大豆 ぶた肉 うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	セロリ しょうが エリンギ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	687	855

\*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830Kcal)の値です。

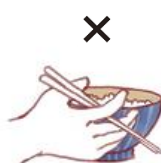
## 正しく使えているかな? ~ごはん茶わんのもち方~



はしを持たない方の手でしっかり茶わんを持つ。



茶わんを上からわしづかみに持つ。



茶わんとはしを片手でいっしょに持つ。



茶わんの中にゆびを入れて持つ。



茶わんのそこを手でつつむように持つ。

### 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  
食べて菜 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  
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 さめきの夢パン いりこ  
ちりめん 大根 小イワシ ネーブル  
みかん(缶)

今月はこれを使うのじゃ!

