

3月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g
3	月	ひな祭り献立	ちらしずし	えびフライ■ こまつなとしめじのひたし みそかきたまじる● ひなゼリー▼		牛乳 たまご● えび■ とうふ あぶらあげ みそ	ちらしずし パンこ さとう かたくりこ あぶら ひなゼリー▼	ほししいたけ しめじ ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ きゃべつ こまつな えだまめ	668	25.8
4	火		こくとういり コッペパン▲	ペンのミートソース フライドポテト きゃべつのスープ ヨーグルト▲ ミルメーク(ココアあじ)		牛乳 ヨーグルト▲ ぶたにく ベーコン	こくとういりコッペパン▲ ペンネマカロニ あぶら じゃがいも さとう ミルメーク(ココアあじ)	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ トマト しめじ にんじん	673	23.7
5	水		ごはん	さばのホイル焼き ひじきのいために にくじゃが ピーチシャーベット□		牛乳 あぶらあげ さば ひじき ぎゅうにく だいず みそ	ごはん こんにやく あぶら じゃがいも さとう	にんじん もも□ えだまめ たまねぎ	727	28.2
6	木		しょくパン▲	ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲ ごまごまサラダ▽ はるさめスープ ブラック&ホワイト▲		牛乳 ぶたにく ベーコン たまご●	しょくパン▲ さとう ごま▽ はるさめ あぶら ブラック&ホワイト▲	しょうが はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー たけのこ きゃべつ きゅうり ほししいたけ	620	25.7
7	金	郷土食献立	ごはん	さけのマヨネーズ焼き☆● そくせきづけ にしめ いちご		牛乳 さけ☆ あつあげ	ごはん さとう マヨネーズ● こんにやく さといも	にんじん だいこん はくさい たけのこ きゅうり いちご	597	26.1
10	月		わかめ ごはん	がんものふくめに かぶのこんぶづけ さつまじる きよみみかん		牛乳 わかめ がんもどき みそ こんぶ	わかめごはん さつまいも さとう	かぶ かぶは はくさい きゅうり だいこん ねぎ にんじん きよみみかん	615	21.4
11	火		あげパン▲	あらびきウインナー ドレッシングサラダ▽ ワンタンスープ アップルシャーベット▼		牛乳 わかめ きなこ ぶたにく あらびきウインナー だっしふんにゅう▲	あげパン▲ ごま▽ あぶら ワンタンのかわ さとう	きゃべつ はくさい にんじん ほししいたけ きゅうり ねぎ りんご▼	645	24.6
12	水		むぎいり ごはん	たまごのベーコンまき●▲ カミカミナムル▽ ピーフカレー▲▽ みかんクレープ		牛乳 ぎゅうにく たまご● ベーコン▲	むぎいりごはん ごまあぶら ごま▽ あぶら みかんクレープ じゃがいも	こまつな たまねぎ きりしまだいこん にんにく にんじん もやし	754	28.7
13	木	地場産品献立	ごはん	ひよこまめのあげがらめ ほうれんそうのごまみそ▽ だんごじる こめこのもタルト□		牛乳 みそ ひよこまめ あぶらあげ こうやどうふ	ごはん しょうしんこ しらたまだんご ごま▽ こんにやく さとう こめこのもタルト□	えのきたけ ほうれんそう ねぎ だいこん きゃべつ	789	23.4
14	金	卒業お祝い献立	くりむし せきはん◆	とりにくのかおりあげ こまつなのコーンあえ てまりふのすましじる おいおいデザート		牛乳 あずき とりにく とうふ	くりむしせきはん◆ あぶら ふ かたくりこ おいおいケーキ しょうしんこ	しょうが とうもろこし こまつな えのきたけ きゃべつ たまねぎ ねぎ	724	29.7
18	火		しょくパン▲	だいずいりミートローフ●▲ フルーツあえ▼○□● ポテトスープ		牛乳 だいず たまご● ベーコン ぶたにく	しょくパン▲ じゃがいも パンこ さとう	りんご▼ みかん たまねぎ パインアップル○ もも□ しめじ パセリ バナナ● にんじん	645	25.7
19	水	高岡食育井	ごはん	はるまきつねどん シヨウロンボウ じゃがいもわかめのみそしる あおりんごゼリー▼		牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく わかめ とりにく	ごはん かたくりこ ふ さとう こむぎこ じゃがいも あおりんごゼリー▼	たまねぎ なましいたけ にんじん ねぎ ねぎ	693	22.7
21	金		げんりよう ごはん	ししゃものフライ★ ブロッコリーサラダ ごもくラーメン いちご		牛乳 ししゃも★ ぶたにく	げんりようごはん さとう あぶら ちゅうかめん パンこ	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ ねぎ きゅうり いちご にんじん とうもろこし	604	21.1

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ 鮭:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆ 生トマト:◇ かぼちゃ:☘
ソバ(ソフト麺):♡ パインアップル:○ りんご:▼ ごま:▽ もも:□ バナナ:●