



# \* 3月の献立表 \*

今月の食育目標：感謝の気持ちをもって食べよう



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
2	月		むぎごはん					こめ	むぎ	578 21.6 35.1	受験応援 献立 	
			ハムカツ	ハム	だいすこ			パンこ	あぶら			
			れんこんサラダ	れんこんの穴から 未来を見通す		あかピーマン	れんこん キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま			
			サクラさくみそしる	かまぼこ	あぶらあげ みそ	にんじん	えのきたけ だいこん					
<b>ひなまつり献立</b>												
3	火		むぎごはん					こめ	むぎ	578 26.1 24.6		
			さわらのうめみそやき	さわら	みそ			うめ	さとう			
			やさいのごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま ねりごま			
			すましじる	とうふ	てまりふ かまぼこ	にんじん	だいこん ほししいたけ					
			ひなあられ					もちごめ	さとう			
4	水		むぎごはん					こめ	むぎ	631 27.1 30.0	大仁中 長中3年 なし	
			あつあげマーボー	あつあげ だいす みそ ぶたにく		にんじん はねぎ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら			
			げんきサラダ	ハム	かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう			あぶら
			オレンジゼリー	ゼラチン			オレンジかじゅう	さとう				
5	木		むぎごはん					こめ	むぎ	549 22.4 21.4	幼稚園 中学3年 なし	
			みそにこみおでん	ぶたにく あげボール ちくわ がんもどき みそ	こんぶ ひじき (がんもどき)	にんじん (がんもどき)	だいこん ごぼう (がんもどき)	さとう				
			いそかあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ		ごまあぶら			
<b>【大仁小 6-1 佐藤あかりさん考案メニュー】 家庭科「こんだてを工夫して」で考えました！</b>												
6	金		むぎごはん					こめ	むぎ	626 26.4 33.2		
			とりのからあげ	とりにく				しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ			あぶら
			キャベツとちくわの いためもの	ちくわ		にんじん	キャベツ もやし		あぶら			
			なめこのみそしる	とうふ	あぶらあげ みそ			なめこ ねぎ だいこん				
			レモンゼリー	ゼラチン			レモンかじゅう	さとう				
9	月		うどん					こむぎこ		545 25.0 28.9		
			けんちんうどんじる	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	こんにゃく さとう				
			たらのおちゃフライ	たら	だいす			せんちゃ	パンこ こんぶ コーンフレーク			あぶら
			わかめのおひたし			わかめ	にんじん	キャベツ しょうが				
10	火		ココアあげパン (大仁地区)	大仁地区人気1位 ココア味!	だっしふんにゅう			こむぎこ	さとう	640 26.1 37.8	南小 なし	
			こくとうパン (長岡地区)	だっしふんにゅう				こむぎこ こくとう	ショートニング ココア			
			チリコンカンスープ	ぶたにく だいす ベーコン	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	ひよこまめ きんときまめ さとう じゃがいも	あぶら			
			コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
11	水		むぎごはん					こめ	むぎ	607 28.2 31.1		
			ツナたまごそば	かつお たまご		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	あぶら			
			ちくさあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	しらたき さとう	ごまあぶら			
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ	みそ	はねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
やきプリンタルト	たまご だいす	にゅうせいふん			さとう	こむぎこ	あぶら					
12	木		むぎごはん					こめ	むぎ	591 22.5 26.4		
			チキンカレー	とりにく	クリームチーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	じゃがいも はちみつ	あぶら			
			ツナサラダ	かつお		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら			
			アセロラゼリー	ゼラチン			アセロラかじゅう	さとう				
<b>郷土食の旅in 福井県</b>												
13	金		むぎごはん					こめ	むぎ	572 27.9 27.3	中学3年なし 	
			ソースカツ	とりにく	とうにゅう			こむぎこ パンこ	さとう			あぶら
			あさづけ			にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう		ごま			
			ほっかけじる	あぶらあげ	かまぼこ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく				

※献立内容は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

