3月予定献立表

E：エネルギー(kcal)
P：たんぱく質(g)
F：脂質(g)
NaCl：食塩(g)
Ca：カルシウム(mg)

小学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にからだの調子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]		
2日 月	ビビンバ(もち麦ごはん) 肉いため (やさいナムル) はるさめスープ りんごゼリー	ぎゅう肉 きんしたまご(鶏卵 とうもろこし でん粉 砂糖 植物油脂 食塩 みりん) とうふ	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 ごま油　さとう さとう　いりごま はるさめ	こんにゃく　にんにく ほうれん草　にんじん　もやし たけのこ　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ りんごゼリー(りんご果汁　水あめ　砂糖)	E P F NaCl Ca	681 28.4 16.2 2.3 340
3日 火	てまきずし（すしめし） （たまごやき・うめびしお・のり） ツナサラダ とり肉とやさいのみそ汁 ひなまつりゼリー	たまご焼き(卵 でん粉 砂糖 みりん りんご酢 醤油 食塩 かつおだし 鶏がらだし)　のり ツナ とり肉　油あげ　みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 じゃがいも さんしょく花ゼリー(砂糖ぶどう糖果糖液糖 もち 砂糖 ぶどう糖 りんご 豆乳加工食品)	うめびしお(梅 りんご 砂糖) きゅうり　キャベツ　にんじん　レモン たまねぎ　にんじん　ねぎ	E P F NaCl Ca	683 23.6 21.4 2.3 344
4日 水	ごはん ぶりのてりやき ごもくにまめ じゃがいものみそ汁	ぶり 大豆　ぎゅう肉 油あげ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも	しょうが こんにゃく　ごぼう　にんじん　ほししいたけ にんじん　たまねぎ　しめじ　ねぎ	E P F NaCl Ca	640 27.8 20.5 2.0 283
5日 木	ごはん さけのさいきょうやき ほうれん草のあえもの とうふとわかめのみそ汁 お米のタルト	さけ　白みそ　みそ ツナ とうふ　わかめ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう お米のタルト【乳・卵・小麦】	しょうが ほうれん草　もやし　とうもろこし たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	702 28.9 20.9 3.1 421
6日 金	カツカレー(もち麦ごはん) (チキンカレー) (とんかつ) グリーンサラダ	とり肉　チーズ ぶた肉	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 じゃがいも　サラダ油　カレールウ【乳・ごま・バナナ】 こむぎ粉　パン粉　大豆油 さとう　サラダ油	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご　プルーン キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	E P F NaCl Ca	790 31.2 24.4 2.9 315
9日 月	ごはん コロッケ シーザーサラダ あつあげのみそ汁 ミルメークコーヒー	ベーコン【乳・卵】 あつあげ　みそ	志賀町産コシヒカリ コロッケ（じゃがいも　玉ねぎ　豚肉　砂糖　乾燥マッシュポテト　植物油脂　豚脂　粉末調味　食塩　酵母エキス　香辛料　パン粉　小麦粉　コーンフラワー　デキストリン　水あめ　でん粉）大豆油 クルトン　シーザーサラダドレッシング【乳・卵】 ミルメークコーヒー	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　にんじん たまねぎ　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	721 18.7 25.0 1.9 407
10日 火	ごはん やきぎょうざ（２こ） ブロッコリーのちゅうかあえ はくさいのちゅうかスープ	やきぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 でん粉加工食品 醤油 食塩 酵母エキス 砂糖 しょうが 香辛料 小麦粉 植物油脂　ぶどう糖 大豆粉) ぶた肉	志賀町産コシヒカリ さとう　ごま油　いりごま サラダ油　さとう　ごま油	もやし　ブロッコリー　にんじん たまねぎ　にんじん　たけのこ　はくさい　ねぎ　にんにく	E P F NaCl Ca	605 20.1 17.2 1.9 347
11日 水	(減)ごはん しそ味ひじき きびなごフライ れんこんサラダ いなりうどん	きびなごフライ（きびなご 道元水あめ 砂糖 主要 食塩 発酵調味料 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 植物油脂 他） とり肉　油あげ	志賀町産コシヒカリ　しそあじひじき(砂糖 醤油 ひじき キヌア しそ 水あめ 植物油脂 食塩 寒天) 大豆油 さとう　ねりごま　いりごま こめこうどん	れんこん　もやし　きゅうり　にんじん ほうれん草　にんじん　ほししいたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	636 22.3 17.5 2.6 362
12日 木	わかめごはん とり天（２こ） マカロニサラダ とん汁	わかめ とり肉 ぶた肉　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう　天ぷら粉　こめこ　大豆油 マカロニ　エッグケアマヨネーズ【卵不使用】　さとう　サラダ油 じゃがいも	しょうが キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　えのきたけ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	E P F NaCl Ca	677 27.6 22.5 2.3 272
13日 金	ハニーチーズトースト やさいとツナのサラダ ポトフ ヨーグルト	チーズ ツナ ウインナー　ベーコン【卵・乳】 ヨーグルト【乳】	マーガリン さとう はちみつ 食パン(小麦粉 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 ショートニング パン酵母 食塩 乳等を主要原料とする食品 発酵風味料) さとう　サラダ油 じゃがいも	キャベツ　ブロッコリー　にんじん 玉ねぎ　にんじん　だいこん　ほうれん草	E P F NaCl Ca	595 22 25 2.1 409
16日 月	ごはん ポークソテー トマトソース キャベツとツナのサラダ だいこんのみそ汁	ぶた肉 ツナ とり肉　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう　サラダ油	トマト　パイン　プルーンピューレ キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ	E P F NaCl Ca	636 25.6 21.8 1.9 270
17日 火	ごはん たまごやき やさいのすのもの すき焼き煮 オレンジ	あつやきたまご（鶏卵　砂糖　植物油脂　みりん　かつおだし　酢　食塩　醤油　昆布だし） かまぼこ(にら 魚介エキス でん粉 みりん 食塩 砂糖) ぎゅう肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう　車ふ	きゅうり　もやし　にんじん　しょうが ごぼう　たまねぎ　はくさい　えのきたけ　ねぎ　こんにゃく オレンジ	E P F NaCl Ca	633 27.6 16.3 2.2 331
18日 水	チキンライス コーンフライ やさいのマリネ オニオンスープ そつぎょうおいわいケーキ	とり肉 ささみ ベーコン【卵・乳】 いちごのおいわいケーキ(砂糖 乳製品 乳又は乳製品を主要原料とする食品 卵 小麦粉 水あめ 粉末油脂 いちご 砂糖ぶどう糖果糖液糖 クリーム ショートニング)	志賀町産コシヒカリ　オリーブ油　さとう 大豆油 サラダ油　さとう じゃがいも　オリーブ油	たまねぎ　むきえだ豆　マッシュルーム　トマト コーンフライ(とうもろこし 小麦粉 ショートニング パン粉 フライミックス粉 植物油脂 植物性たん白 調味料) キャベツ　ブロッコリー　にんじん たまねぎ　にんじん　しめじ	E P F NaCl Ca	758 25.0 25.4 3.1 325
19日 木	卒　業　式					
23日 月	ごはん ししゃものカレーあげ こまつなのピリ辛あえ とりだんご汁	ししゃも ささみ とりだんご(鶏肉 玉ねぎ 長ねぎ パン粉 醤油 塩 しょうが こしょう)　とうふ	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉　大豆油 さとう　ごま油	こまつな　もやし　にんじん にんじん　だいこん　えのきたけ　はくさい　ねぎ　しょうが	E P F NaCl Ca	569 21.7 15.6 1.9 396
24日 火	ハヤシライス(もち麦ごはん) (ハヤシルウ) コールスローサラダ ももゼリー	ぎゅう肉	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 じゃがいも　サラダ油　さとう　ハヤシルウ さとう　サラダ油　エッグケアマヨネーズ【卵不使用】	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト キャベツ　きゅうり　とうもろこし ピーチフレッシュ(もも 砂糖 砂糖ぶどう糖果糖液糖 食物繊維)	E P F NaCl Ca	744 22.6 21.0 3.1 277