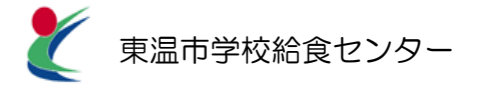


3月 学校給食献立予定表

\* 献立表示のお知らせ  
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。  
 ♡ 行事食 ☆旬の献立 🍷 スクールランチコンテスト  
 ♪ 日本の郷土料理 ◇ 愛媛FCコラボメニュー ○ リクエスト献立



日曜	献立名	主な材料名			栄養価		
		赤	緑	黄	13歳 - kcal	たんぱく g	脂質 %
		おもに血や肉、骨をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの			
火	1 しごはん 牛乳 磯煮 ちくわの磯辺揚げ ゆず風味漬け	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ じゃこ天 ちくわ あおりのわかめ	にんじん 大根 きゅうり ゆず	米 こんにゃく 米油 砂糖 もち麦粉 米粉	小 655	26.3	26.1
					中 821	31.7	24.1
水	2 しごはん 牛乳 はくさいスープ ガイヤー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	白菜 にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく りんご しょうが 柿 レモン キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 もち米	小 626	21.1	27.9
					中 800	25.4	25.3
木 ♡	3 ちらしずし 牛乳 すまし汁 かきあげ 小松菜のごまあえ ひなあられ	ちりめん 油揚げ 牛乳 豆腐 小煮干し	にんじん しめじ 干しいたけ もやし れんこん 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ ゴーヤ 小松菜 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも もち麦粉 米粉 米油 ごま ひなあられ	小 624	20.8	26.5
					中 774	24.6	24.5
金 ☆	4 りんご入りスイートポテトパン 牛乳 洋風煮込み カラフルサラダ いちご	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ 黄ピーマン きゅうり 赤ピーマン 大根 いちご	パン バター さつまいも 砂糖 りんごクリスタル じゃがいも 米油	小 646	23.3	27.4
					中 804	27.7	26.0
月	7 しごはん 牛乳 肉じゃが 豆腐の変わり揚げ 野菜のはりはり漬け	牛乳 豚肉 豆腐 魚すり身 ちりめん 昆布	玉ねぎ にんじん 枝豆 きくらげ 切干大根 チンゲン菜	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油 米粉 でんぷん	小 666	23.2	24.5
					中 858	28.1	21.9
火 ♪	8 しごはん 牛乳 治部煮 さばの照焼き 五色なます	牛乳 鶏肉 さば 油揚げ	たけのこ ほうれん草 にんじん きくらげ 干しいたけ 大根 きゅうり ゆず	米 こんにゃく 砂糖	小 618	29.0	24.0
					中 773	35.0	22.2
水	9 黒糖パン 牛乳 はるさめスープ 鯛のピザ風味焼き フレンチサラダ	牛乳 豚肉 鯛 チーズ	干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー バジル パセリ キャベツ 小松菜 レモン	パン 黒砂糖 はるさめ 米油 砂糖	小 628	31.0	28.2
					中 772	37.4	27.2
木	10 しごはん 牛乳 きのこたっぷりカレー 花野菜サラダ 大豆いりこ	牛乳 豚肉 豚レバー 小煮干し 大豆	エリンギ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく ブロッコリー コーン キャベツ カリフラワー	米 さつまいも 黒砂糖 米油 砂糖	小 678	26.9	22.4
					中 845	32.7	20.8
金 ☆	11 しごはん 牛乳 えび天うどん 菜の花のおひたし しそひじき いちご	牛乳 えび天ぶら しそひじき	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 えのき なばな 白菜 赤ピーマン いちご 葉ねぎ	米 うどん 米油 砂糖	小 654	22.3	27.9
					中 812	26.8	26.3

日曜	献立名	主な材料名			栄養価		
		赤	緑	黄	13歳 - kcal	たんぱく g	脂質 %
		おもに血や肉、骨をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの			
月	14 しごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 野菜のナッツ和え せとか のり佃煮	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 のり佃煮	玉ねぎ 大根 にんじん 枝豆 長ねぎ キャベツ もやし せとか	米 さといも 米油 砂糖 アーモンド	小 642	23.2	24.0
					中 795	27.5	22.2
火 ○	15 キムチごはん 牛乳 ミネストローネ とりのからあげ パンサンスー 青りんごゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん キムチ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パセリ もやし しょうが きゅうり	米 米油 マカロニ でんぷん はるさめ ごま ごま油 砂糖 青りんごゼリー	小 682	26.4	26.3
					中 845	31.8	24.6
水	16 はだかむぎこパン 牛乳 リゾット 高野豆腐ナゲットカレー風味 みかンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン いか 高野豆腐	キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり 小松菜	パン 砂糖 プリンセスサリール でんぷん 米粉 米油	小 654	26.4	34.1
					中 817	32.1	33.0
木	17 五穀ごはん 牛乳 さつまじる さんまの甘酢あんかけ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ さんま ちりめん	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし	米 五穀米 米油 さつまいも でんぷん 砂糖	小 694	23.6	30.6
					中 845	28.2	29.5
金	18 コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 しょうゆドレッシングサラダ 大豆かりんとう	牛乳 豚肉 豆乳 ロースハム わかめ 大豆	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも ごま油 米油 砂糖 黒砂糖	小 663	28.6	25.7
					中 812	34.7	24.5
火 ○	22 しごはん 牛乳 東温汁 揚げ鶏のレモン煮 小松菜のおひたし いちごのお祝いデザート	牛乳 厚揚げ 鶏肉	切干大根 白菜 干しいたけ レモン にんじん 葉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 でんぷん 米油 砂糖 いちごのお祝いデザート	小 710	26.8	24.7
					中 870	31.9	22.9
水	23 コッペパン 牛乳 卵スープ サイコロステーキ 青じそドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 豚肉 卵 豆腐 牛肉	葉ねぎ 玉ねぎ 白菜 きくらげ にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん	パン でんぷん 水あめ 砂糖 桃ジャム	小 631	32.9	27.8
					中 770	40.1	26.6
木	24 しごはん 牛乳 中華スープ ハッピーシュウマイ 切干大根のナムル	牛乳 鶏肉 豚肉	白菜 たけのこ にんじん きくらげ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり 切干大根 小松菜	米 でんぷん 米粉 ごま油 もち米 砂糖	小 634	23.4	19.6
					中 795	28.2	17.3

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。  
 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。  
 \*骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか  
 オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

