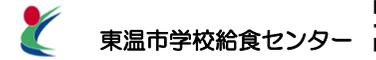


3月 学校給食献立予定表

* 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 ♪愛媛県の郷土料理 ◆リクエスト献立
 ◎愛媛FCコラボメニュー ☺ 小学生が授業で考えた献立



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
3月	五穀ご飯 牛乳 すまし汁 鶏肉のあられ揚げ 菜の花のごま和え	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	白菜 にんじん だけのこと 小松菜 えのき茸 みつば しょうが にんにく なばな	米 赤米 緑米 黒米 香り米 てまりふ 小麦粉 でんぷん あられ 菜種油 ごま 砂糖	小	606	26.5	25.8
					中	752	31.5	23.3
4月	白ご飯 牛乳 磯煮 さばの香味焼き ゆず風味漬	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 さば わかめ	にんじん にんにく 大根 きゅうり ゆず	米 こんにやく 米油 砂糖	小	618	30.3	24.8
					中	827	45.5	27.3
5月	コッペパン 牛乳 白菜スープ 牛肉コロッケ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ パセリ レモン キャベツ きゅうり	パン ジャがいも 牛肉コロッケ 菜種油 米油 砂糖	小	601	23.7	30.1
					中	770	29.6	27.6
6月	もち麦ご飯 牛乳 すまし汁 白身魚のレモン煮 梅おほかたドレッシング和え	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ ホキ かつお節	大根 にんじん 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ レモン もやし キャベツ 小松菜 梅干し	米 もち麦 さつまいも でんぷん 菜種油 砂糖 米油	小	600	23.4	25.7
					中	760	27.9	22.9
7月	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アーモンド入り かみかみチップス ひじきサラダ	牛乳 大豆 豚肉 小煮干し 昆布 ひじき	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	パン ジャがいも 米油 砂糖 アーモンド	小	619	29.9	30.7
					中	772	36.2	28.9
10月	白ご飯 牛乳 野菜たっぷり キーマカレー 大豆かりんとう 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー 豆腐 高野豆腐 大豆	セロリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト フロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	米 米油 黒砂糖 砂糖	小	648	24.7	24.4
					中	802	29.1	22.3
11月	鯛飯 牛乳 ぐちがね汁 カル鉄団子 酢の物	鯛 松山揚げ 牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 魚すり身 ちりめん おから 大豆 わかめ	しょうが ごぼう 切干大根 白菜 にんじん 長ねぎ 葉ねぎ きくらげ 枝豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 さといも 米粉 砂糖 菜種油	小	617	27.1	28.4
					中	762	32.3	26.3
12月	アップルパン 牛乳 かぶのポトフ いかのさらき揚げ カラフルサラダ	牛乳 ウィンナー いか 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ パセリ しょうが 黄ピーマン 赤ピーマン 小松菜	パン りんご ジャがいも でんぷん 菜種油 米油 砂糖	小	631	25.3	26.8
					中	766	30.1	25.5

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
13日	豚キムチごはん 牛乳 ABCスープ 若鶏のから揚げ 青じそドレッシングサラダ すだちゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	キムチ 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ	米 米油 ABCマカロニ ジャがいも でんぷん 米粉 菜種油 すだちゼリー	小	688	27.2	21.8
					中	793	31.1	21.2
14日	コッペパン 牛乳 和風きのこスパゲティ アーモンド入り ごぼうサラダ いちご	牛乳 豚肉 焼き豚	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 マッシュルーム パセリ パセリ にんにく ごぼう 大根 きゅうり 赤ピーマン いちご	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 アーモンド マヨネーズ	小	642	25.6	28.9
					中	792	30.4	27.2
17日	白ご飯 牛乳 卵入り中華スープ ハッピーシュウマイ パンサンスー のり佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 のり佃煮	チンゲン菜 にんじん だけのこと しめじ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ きくらげ 紅くるり大根 きゅうり もやし	米 ごま油 でんぷん もち米 春雨 砂糖 ごま	小	653	22.9	21.2
					中	809	26.9	19.0
18日	白ご飯 牛乳 大根と豚肉のみそ炒め きくらげのかき揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ちりめん	しょうが 大根 玉ねぎ にんじん だけのこと きくらげ コーン 小松菜 もやし キャベツ	米 米油 砂糖 さつまいも 小麦粉 でんぷん 菜種油	小	628	21.7	25.9
					中	777	25.0	23.7
19日	わかめご飯 牛乳 東汁 鶏肉のピリ辛焼き ポテトサラダ 青りんごゼリー	わかめ 牛乳 厚揚げ 鶏肉 ロースハム	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ にんにく きゅうり	米 さといも 米粉 もち麦粉 砂糖 ジャがいも マヨネーズ 青りんごゼリー	小	718	23.5	24.9
					中	835	29.3	26.1
21日	はだか麦粉パン 牛乳 長ねぎの クリームシチュー 魚の南蛮漬 大根サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ホキ	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン 大根 小松菜	パン さつまいも ジャがいも 米油 菜種油 砂糖	小	605	28.5	27.4
					中	777	35.7	25.1
24日	白ご飯 牛乳 鶏そぼろ丼 おさつチップ 即席漬	高野豆腐 鶏肉 大豆ミート 牛乳 かつお節	干しいたけ だけのこと にんじん 葉ねぎ しょうが 小松菜 ほうれん草 もやし キャベツ たくあん	米 砂糖 米油 さつまいも 菜種油	小	633	25.5	23.3
					中	798	30.2	20.8

【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は、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。

