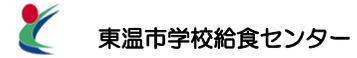


# 3月 学校給食献立予定表

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 - kcal	たんぱく g	脂質 %	
2月 ☺	もち麦ご飯 牛乳 豚汁 揚げぎょうざ ツナ入り酢の物	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ ぎょうざ ツナ わかめ	大根 しめじ ごぼう にんじん 葉ねぎ きゅうり キャベツ	米 もち麦 さといも 菜種白絞油 砂糖	小	603	19.8	26.3
					中	743	23.5	24.5
3月 火 ☆	ちらし寿司 牛乳 魚そうめん汁 鶏肉のあられ揚げ 菜の花のごま和え	油揚げ 牛乳 魚そうめん わかめ 鶏肉 豆腐	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのき 葉ねぎ しょうが にんにく 白菜 菜の花	米 砂糖 小麦粉 でんぷん あられ 菜種白絞油 ごま	小	645	27.5	24.0
					中	788	32.3	21.9
4月 水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ はだか麦入り豆腐グラタン もぐもぐビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ ツナ 大豆 豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ マッシュルーム プロッコリー トマト コーン	パン ABCマカロニ じゃがいも はだか麦 米油 砂糖	小	608	28.5	26.6
					中	734	34.2	25.1
5月 木 ☆	白ご飯 牛乳 磯煮 いかのさらさ揚げ すだち風味漬	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 いか	にんじん しょうが キャベツ 小松菜 すだち	米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん 菜種白絞油	小	620	28.0	23.8
					中	729	32.5	22.5
6月 金 ☆	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 エリンギ マッシュルーム 小松菜 バジル 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	25.4	28.9
					中	791	30.2	27.1
9月	白ご飯 牛乳 大根と豚肉のみそ炒め きくらげのかき揚げ おかか和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ かつお節	しょうが 大根 玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ コーン キャベツ 小松菜	米 米油 砂糖 さつまいも 小麦粉 でんぷん 菜種白絞油	小	629	21.0	26.5
					中	779	24.5	24.1
10月 火	梅ちりご飯 牛乳 ビーフン汁 もち麦入り プチプチ肉団子の甘酢煮 プロッコリーのおひたし	牛乳 豚肉 もち麦入り プチプチ肉団子	ゆかり うめふりかけ 干しいたけ たけのこ もやし にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン れんこん キャベツ プロッコリー	米 ビーフン ごま油 米油 砂糖 でんぷん	小	601	21.5	18.6
					中	744	25.7	16.2
11月 水	コッペパン 牛乳 ミルファンティ えびのフリッター フレンチサラダ 桃ジャム	牛乳 ベーコン 卵 チーズ えび	にんじん エリンギ 玉ねぎ 白菜 パセリ しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 菜種白絞油 米油 砂糖 桃ジャム	小	609	28.9	30.1
					中	737	34.6	28.6

\* 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 - kcal	たんぱく g	脂質 %	
12月 木 ☺	はだか麦ご飯 牛乳 玉ねぎたっぷり 厚揚げ入りカレー 大豆かりんとう 青じそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン キャベツ	米 はだか麦 じゃがいも 米油 黒砂糖	小	640	22.2	23.8
					中	744	25.2	22.7
13月 金 ◆	豚キムチご飯 牛乳 ABCスープ 若鶏の唐揚げ パンサンスー 豆乳プリン	豚肉 牛乳 チキン&ポークハム 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 かぶ きゅうり もやし	米油 米 ABCマカロニ じゃがいも でんぷん 小麦粉 菜種白絞油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 豆乳プリン	小	666	28.5	24.1
					中	764	32.8	23.0
16月 ☺	白ご飯 牛乳 みそ汁 魚の香味揚げ 干しえびと野菜のおひたし しそひじき	牛乳 油揚げ 麦みそ ホキ 干しえび 豆腐 しそひじき	玉ねぎ にんじん 白菜 葉ねぎ パセリ キャベツ たけのこ 小松菜	米 小麦粉 さといも でんぷん 菜種白絞油 砂糖	小	600	27.2	22.4
					中	756	31.7	19.9
17月 火	はだか麦パン 牛乳 ポークビーンズ カシューナッツいりこ 海藻サラダ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 小煮干し 荳わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト きゅうり もやし	パン じゃがいも 米油 砂糖 カシューナッツ	小	645	31.6	32.5
					中	784	37.7	31.0
18月 水 ◆	わかめご飯 牛乳 東温汁 鶏肉のバジル焼き 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 バジル にんにく きゅうり	米 さといも 米粉 もち麦粉 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 青りんごゼリー	小	684	22.6	25.3
					中	858	28.4	24.7
19月 木	鶏そぼろ丼(白ご飯) 牛乳 おさつチップ 即席漬	高野豆腐 鶏肉 大豆ミート 牛乳	干しいたけ たけのこ にんじん 葉ねぎ しょうが 小松菜 もやし キャベツ たくあん	米 砂糖 米油 さつまいも 菜種白絞油	小	632	24.6	24.1
					中	798	29.2	21.4
23月 ♪	白ご飯 牛乳 ちゃんご鍋 ちくわのいそべ揚げ 小松菜のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり	干しいたけ 白菜 にんじん えのき 葉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	米 うどん トック 砂糖 小麦粉 菜種白絞油 ごま	小	609	22.8	23.8
					中	747	26.4	21.7
24月 火	白ご飯 牛乳 卵入り中華スープ ハッピーシュウマイ 切干大根の中華和え	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	にんじん たけのこ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが きくらげ 紅くろり大根 きゅうり 切干大根 美味タス	米 ごま油 でんぷん もち米 砂糖	小	603	21.6	19.9
					中	747	25.4	18.0

【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。

