

2021年3月 砥川小学校・牛津中学校 予定献立表

＜今月の目標＞ 1年間の反省をしよう

小 中

日付	献立名	材料名						ねつりょう	ねつりょう		
		黄の食品(力や体温になる)		赤の食品(血・肉・骨になる)		緑の食品(体の調子を整える)		調味料	(kcal)	(kcal)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		その他	たんぱく質	たんぱく質	
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆 豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		(g)	(g)	
1月	麦ごはん	牛乳	麦ごはん								
	チキンカツカレー (カレー)		薄力粉パン粉	油	鶏肉				塩 こしょう 白ワイン	667	809
	レモンサラダ			サラダ油		にんじん	玉葱、しめじ、グリーンピース、しょうが、にんにく、りんご、ピーマン、キャベツ、だいこん、きゅうり、レモン	カレー粉 塩 こしょう ケチャップ	24.6	29.2	
2火	ちらし寿司	牛乳	ごはん さとう	ごま	錦糸卵 桜でんぶ 油揚げ	牛乳/きざみのり	にんじん えだまめ	れんこん ごぼう かんぴょう 干し椎茸	りんご酢 酢 塩 うすくちしょうゆ みりん 酒	554	713
	菜の花のからしマヨネーズ和え		さとう	マヨネーズ サラダ油	ハム		なばな ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ からし	18.5	22.5
	すまし汁		ひなまつり		はんぺん	わかめ	葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき	花かつお だし昆布 うすくちしょうゆ 塩 酒		
3水	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳					
	マカロニグラタン		マカロニ、薄力粉	サラダ油、バター	白いんげん	牛乳、シュレッドチーズ	にんじん、パセリ(乾)	玉葱、しめじ	塩 こしょう	569	769
	きゅうりと大根のサラダ			オリーブ油		海藻ミックス		きゅうり、だいこん、とうもろこし	塩 胡椒 しょうゆ 白ワイン 酢	21.1	27.7
	コンソメスープ		じゃがいも	油	ベーコン		にんじん、パセリ(乾)	はくさい、玉葱 えのき	塩 こしょう しょうゆ		
4木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	肉井		つきこんにやく	サラダ油	豚肉		にんじん、葉ねぎ	玉葱、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ みりん 酒	556	770
	おかか和え				かつお節		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、きゅうり	しょうゆ みりん	20.2	24.0
	みそしる				★油揚げ、豆腐、みそ	にぼし	にんじん	はくさい、玉葱			
5金	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳					
	おからコロッケ		じゃがいも 小麦粉	油	白いんげん おから 豚肉			玉ねぎ	塩こしょう 酒	644	867
	コールスローサラダ		三温糖	ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ こしょう	20.7	27.3
	ミネストローネ		じゃがいも	オリーブ油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく	しょうゆ 白ワイン塩コショウ コンソメ		
8月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	れんこんはさみ揚げ		パン粉、天ぷら粉	油	豚肉、白いんげん、たまご	牛乳	にんじん	れんこん、玉葱	塩 しょうゆ	590	
	キャベツと大根の昆布和え			ごま		塩昆布	にんじん	キャベツ、だいこん	しょうゆ	17.5	
9火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	大学芋		さつまいも さとう	白絞油 黒ごま					しょうゆ しお みりん	604	729
	切り干し大根の中華サラダ		片栗粉	ごま油	ハム			きゅうり 切り干し大根	しょうゆ みりん	15.4	17.5
	ワンタンスープ		ワンタン			わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし えのき 干し椎茸	鶏豚湯 うすくちしょうゆ 塩 酒		
10水	小さなミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳		はるか			
	春色ソースパスタ		スパゲティ 小麦粉	バター オリーブ油 サラダ油	ウインナー 豆乳	粉チーズ	グリーンピース にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン コンソメ	678	900
	海藻サラダ		さとう	オリーブ油		海藻ミックス		きゅうり だいこん とうもろこし	うすくちしょうゆ 塩 こしょう 白ワイン りんご酢	24.8	31.8
	フルーツヨーグルト					スキムミルク ヨーグルト		もも缶 みかん缶 バイン缶 マンゴー			
11木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	鶏のから揚げ		薄力粉、かたくり粉	白絞油	鶏肉			にんにく(りん茎)、しょうが	塩 こしょう 白ワイン	616	744
	ハムと大根のサラダ			オリーブ油	★ロースハム			だいこん、きゅうり キャベツ	塩 こしょう 酢 白ワイン	24.4	29.1
	豆腐とほうれん草のみそ汁				油揚げ 豆腐 大豆	みそ	いりこ	ほうれん草 にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ		
12金	ミルクパン	牛乳	ミルクパン	食べて応援 佐賀ん魚		牛乳					
	魚のパン粉焼き		パン粉	オリーブ油 エッグケア	マダイ	粉チーズ		パセリ	しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	647	841
	ごぼうとひじきのマヨ炒め		さとう	エッグケア サラダ油	ベーコン	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ	しょうゆ みりん 塩 こしょう	30.0	35.9
	春キャベツのスープ		じゃがいも		鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ えのき セロリ	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ		
15月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	厚揚げのキムチチーズ焼き		三温糖	サラダ油	(冷) ミニ絹厚揚げ	シュレッドチーズ	ほうれんそう	玉葱、にんにく、しょうが	しょうゆ	533	710
	きゅうりときくらげの中華和え		三温糖	ごま油 ごま			にんじん	キャベツ、きゅうり、きくらげ	酢 しょうゆ	16.8	19.9
16火	切れ目入り丸パン/りんご	牛乳	丸パン			牛乳		りんご			
	ミートローフ		パン粉		豚肉 鶏肉 卵 白いんげん	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ソース	678	884
	グリーンサラダ			ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	塩	27.0	35.3
	コーンスープ		じゃがいも 薄力粉	バター		牛乳	ほうれん草	コーン クリームコーン 玉ねぎ しめじ	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
17水	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	さばのみそ煮		さとう		さば みそ			生姜	酒 みりん しょうゆ	618	744
	アーモンド和え			アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん 塩	24.9	29.9
18木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	ぎょうざ				ぎょうざ					600	756
	厚揚げの甜麺醬炒め		さとう	サラダ油	豚ひき肉 厚揚げ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ 生姜	甜麺醬 塩 しょうゆ 酒 みりん	21.4	26.6
	わかめスープ		ごま サラダ油	ごま油	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき しょうが	だし昆布 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 酒		
19金	小学校 卒業式のため給食はありません										
22月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	ちくわのいそべ揚げ		てんぷら粉	油	ちくわ					580	721
	豚にら炒め		さとう	ごま油	豚ひき肉 厚揚げ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ 生姜	甜麺醬 塩 しょうゆ 酒 みりん	18.6	23.8
23火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	鮭の南部焼き		小麦粉	バター オリーブ油 サラダ油	ごま	さけ					714
	荳わかめのきんぴら		つきこんにやく	砂糖	ごま油	鶏肉	荳わかめ	さやいんげん	ごぼう	酢 しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ りんご酢 みりん	32.9
	かきたま汁		ふ		たまご かまぼこ		ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	こんぶ		

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」