



平成25年 3月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク	
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校		
1	金	食パン 牛乳 メイプルジャム	ぎゅうにゅう		食パン メイプルジャム	708 30.7		
		ほうれん草グラタン	ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ ほうれん草 えのき しめじ	マカロニ 小麦こ バター あぶら でんぷん さとう			
		野さいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし キャベツ	あぶら	874 37.1		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら			
		キウイフルーツ		キウイフルーツ 				
4	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	670 25.6		
		しんじゅだんご	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが	もち米 パンこ でんぷん さとう			
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま	787 28.6		
		くきわかめ入り金平ごぼう	ぶた肉 あぶらあげ わかめ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう			
		バナナ 		バナナ				
5	火	ひなまつり献立  ひなあられにつけられる色は、白は雪、みどりは木々の芽、桃色は生命を表しています。						
		ちらしずし 牛乳 	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご	たけのこ しいたけ かんぴょう	ごはん さとう でんぷん あぶら	610 30.1		
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう さけかす			
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ドレッシング	726 36.7		
		すましじる	わかめ なたと どうふ かつおぶし	えのき なの花	でんぷん			
6	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん		706 30.8	
		ミートボールソース	とり肉 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ しめじ にんにく トマト	パンこ でんぷん さとう			
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん あぶら ご ま さとう	861 36.6		
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし コーン	ごま さとう あぶら			
		でこぼん		でこぼん				
7	木	卒業・進級お祝い献立・・・おめでたい食品「えび」と、特別な「デザート」でお祝いします。						
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん 麦 あぶら さとう	688 26.5		
		えびフライ 	えび 大豆こ		パンこ 小麦こ でんぷん あぶら			
		いそかあえ	のり 	ほうれん草 キャベツ もやし		775 30.1		
		とんじる	ぶた肉 どうふ みそ さばぶし にぼし	大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	里いも			
おいおいデザート	たまご ぎゅうにゅう	いちごビューレ	さとう 小麦こ でんぷん あぶら 水あめ					
8	金	レーズンロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		レーズンパン	680 30.7		
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが				
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ あぶら	846 39.0		
		春キャベツのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも バター クリーム			
		りんご		りんご				
11	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 	735 32.5		
		さばのこうじづけやき	さば		米こうじ			
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり コーン しょうが	さとう	927 40.1		
		おや子に	とり肉 ちくわ こおりどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えだ豆	さとう あぶら			
		パイナップル		パイナップル				
12	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	676 23.4		
		ポークカレー	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら			
		ブレンオムレツ	たまご		さとう あぶら でんぷん	783 26.8		
		野さいのナムル 		ほうれん草 もやし にんじん	ごま あぶら			
		いちご		いちご				
13	水	食パン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		食パン いちごジャム	647 23.7		
		ハムチーズフライ	ハム チーズ		パンこ あぶら			
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう あぶら	815 29.3		
		ミネストローネスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ			
		りんご		りんご				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります