

3月献立表

平成23年3月
目黒区立油面小学校
校 長 保木井 繁
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名		おもな食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
1	火	梅若ごはん ひじき入り卵焼き 煮びたしみそ汁	牛乳	豚挽き肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ わかめ ひじき 牛乳	米 麦 さとう いりごま 米油	にんじん ほうれん草 小松菜 梅干 干し椎茸 白菜 玉葱 なめこ 長ねぎ	617kcal 25.1 g
2	水	ちゃんこうどん 野菜のおかか合え いもけんぴ	牛乳	鶏肉 いか 油揚げ 竹輪 かつお節 牛乳	冷凍うどん さつま芋 米油	にんじん にら 小松菜 干し椎茸 玉葱 大根 白菜 長ねぎ もやし	604kcal 24.4 g
3	木	押し寿司 白菜のごま和え 澄まし汁 ミルクゼリーイチゴソース	牛乳	たまご 油揚げ 鮭 生わかめ カラギナン 牛乳	米 さとう 白玉麩 米油 白ごま	さやいんげん 小松菜 にんじん 万能ねぎ かんぴょう 干し椎茸 白菜 いちご	728kcal 29.1 g
4	金	セサミパン チーズコロッケ ベーコンと野菜のソティ くだもの	牛乳	豚挽き肉 たまご いんげん豆 ベーコン 牛乳 ダイスチーズ	セサミパン ジャが芋 ポテトパウダー 小麦粉 生パン粉 米油 バター	にんじん にら 玉葱 きゃべつ ホールコーン 白菜	664kcal 24.5 g
7	月	チャーハン 中華スープ	牛乳	たまご 豚挽き肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 春雨 米油	にんじん 小松菜 ほうれん草 長ねぎ たけのこ きくらげ	602kcal 22.7 g
8	火	ピザトースト イタリアンスープ マカロニサラダ	牛乳	ベーコン たまご 豚肉 ピザチーズ 粉チーズ 牛乳	食パン マカロニ さとう オリーブ油 米油	ホールトマト ピーマン にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 黄ピーマン マッシュルーム きゅうり ホールコーン	620kcal 26.8 g
9	水	6年生を送る会（お弁当給食）	牛乳	ささげ めかじき 鶏肉 牛乳	米 もち米 ジャが芋 さとう 黒ごま 米油 白ごま	にんじん さやいんげん しょうが れんこん きゅうり きゃべつ いちご オレンジ	701kcal 30.8 g
10	木	スパゲッティ・ミートソース ドレッシングサラダ	牛乳	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう オリーブ油 米油 バター	にんじん ホールトマト パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム 大根	660kcal 26.1 g
11	金	ご飯 麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳	豚挽き肉 みそ 八丁みそ 豆腐 牛乳	米 さとう でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん 青梗菜 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 長ねぎ もやし りんご	678kcal 27.0 g
14	月	ビビンバ わかめスープ	牛乳	豚挽き肉 たまご 生わかめ 牛乳	米 麦 さとう ごま油 白ごま 米油	小松菜 にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 大豆もやし 大根 玉葱 えのき茸	593kcal 23.9 g
15	火	味噌ラーメン 煮たまご くだもの	牛乳	豚肉 みそ たまご 牛乳	冷凍ラーメン でん粉 さとう 米油 ごま油	にんじん にら 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 きくらげ もやし にら 長ねぎ 清美オレンジ	635kcal 28.0 g
16	水	ホットドッグ 道産子汁 もやしの甘酢和え	牛乳	ウインナー 鮭 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	コッペパン ジャが芋 さとう マーガリン バター ごま油	にんじん 小松菜 きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン 長ねぎ	623kcal 27.1 g
17	木	ご飯 きびなごの甘露煮 ちくわの磯辺揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳	竹輪 油揚げ みそ きびなご あおのり ダイスチーズ 牛乳	米 でん粉 さとう 小麦粉 米油	にんじん しょうが きゃべつ ホールコーン 玉葱 大根 長ねぎ	669kcal 24.7 g
18	金	ぼたもち（あんこ・きなこ）のっぺい汁 一塩野菜 くだもの	牛乳	小豆 きな粉 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳	米 もち米 さとう 里芋 こんにゃく	にんじん 小松菜 かぶ 干し椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	649kcal 22.1 g
22	火	カレーライス 華風野菜 くだもの	牛乳	豚肉 牛乳	米 麦 ジャが芋 小麦粉 さとう 米油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり 大根 りんご	649kcal 22.1g
23	水	黒米ご飯 タンドリーチキン ミモザサラダ モンブランピーチ	牛乳	鶏肉 たまご ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 もち米 さとう 米油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが きゃべつ きゅうり 黄桃(缶)	713kcal 25.2g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物はりんご・いちご・柑橘類など使用する予定です。