

3月

こんだて ひょう

献立表

こんげつ きゅうしよもくひょう

今月の給食目標

ねんかん

はんせい

1年間の反省をしよう

白山市のHPにて
毎月の献立表や
使用する食材の
産地を掲載して
います。



津江学校給食共同調理場

日曜	主食	主菜・副菜	エネルギー (kcal)		き	あか	みどり
			小	中			
2月	① 牛丼	カニカマ入りすまし汁 海藻サラダ ① (中のみ) クレープ	561	799	米 麦 油 砂糖 クレープ	牛乳 ぎゅう肉 タラ わかめ 昆布 しらすばし	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく グリンピース えのき にんじん ねぎ きゅうり
3火	ちらしずし	すまし汁 牛肉コロッケ ひなあられ	641	727	米 砂糖 油 ひなあられ	牛乳 えび 卵 のり 豆腐 わかめ 牛肉コロッケ	いんげん しいたけ れんこん にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん しめじ 菜の花
4水	麦ごはん	じゃがいものカレーそばろ煮 赤魚のごまだれかけ	627	763	米 麦 でんぷん ごま じゃがいも 砂糖 油	牛乳 とり肉 ちくわ 赤魚	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ こんにゃく
5木	コッペパン	クリームシュー カリフラワーのカレーソテー	595	742	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ツナ とり肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン
9月	麦ごはん	じゃが豚キムチ 切り干しのナムル	553	700	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	白菜 玉ねぎ にんじん パプリカ こんにゃく にら 切干だいこん もやし
10火	少なめ 麦ごはん	チャンポン さつまいものレモン煮	614	789	米 麦 さつまいも チャンポン麺 油 砂糖	牛乳 ぶた肉 イカ かまぼこ	きくらげ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ レモン
11水	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ煮 魚の梅みそ焼き	570	720	米 麦 砂糖 油	牛乳 卵 ホキ 味噌 とり肉 高野豆腐 かまぼこ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん いんげん 梅
12木	まあるいパン	ABCスープ ヤムニョムチキン(ポテトサラダ)	556	682	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉 でんぷん マヨネーズ	牛乳 ツナ チキンハム とり肉	キャベツ にんじん 小松菜 えのき にんにく きゅうり
13金	麦ごはん	牛肉と根菜の味噌煮 ごまだレサラダ	760		米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 味噌 ぎゅう肉 がんも 大豆	こんにゃく ごぼう にんじん きゅうり コーン しいたけ いんげん キャベツ もやし
16月	麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ	637	814	米 麦 油 じゃがいも 三色ゼリー	牛乳 スキムミルク ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 みかん パイン 黄桃
17火	フーチバー ジュシー	わかめスープ さばの味噌煮	666	776	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さば 味噌 ぶた肉 豆腐 わかめ	よもぎ にんじん しいたけ えのき ねぎ しょうが
18水	麦ごはん	とんこつ春雨 ハンバーグのあんかけ	542	694	米 麦 でんぷん 春雨 サラダ油 ごま油	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 しいたけ コーン
19木	コッペパン	ミートスパゲティ 小松菜のソテー	676	849	パン スパゲティ 油	牛乳 しらすばし チーズ ぶた肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ 小松菜 もやし
20金	春分の日						
23月	麦ごはん	そうめん汁 とり天(にんじんラペ) (小のみ) クレープ	748	838	米 麦 そうめん 砂糖 クレープ 天ぷら粉 油 オリーブ油	牛乳 卵 豆腐 わかめ とり肉	にんじん えのき ねぎ にんにく しょうが レモン
24火	麦ごはん	団子汁 ぶりかま	793		米 麦 中力粉 さといも 油	牛乳 ぶり ぶた肉 味噌	しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく にんじん しょうが
25水	麦ごはん	つみれ汁 豚肉のかぼす生姜いため	573	725	米 麦 さといも 油 砂糖	牛乳 ぶた肉 味噌 とり肉 団子 豆腐	ごぼう にんじん しいたけ かぼす 白菜 ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが にら

平均栄養価 611 761

※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

【6年生の考案メニュー】

3月12日、17日、23日は、6年生が考えたメニューを献立にいれました。お楽しみに!



こんげつ ひたさんしょくざい
今月の日産食材
日産産ひのひかり よもぎ もやし
きくらげ えのき しいたけ

ねんせい
9年生、リクエストメニュー

「かみかみメニューの日」
よくかんで食べましょう

牛乳は毎日つきます