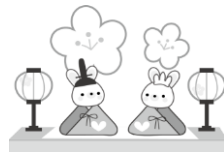




3月予定献立表



高岡市立牧野小学校

日	曜日	きょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	おも しゅくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ち にく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの ちようし 調子をととのえるもの みどり	
1	木	ひな祭り 献立	はるいろ 春色ちらし寿し		さわら 鱸の西京焼き 小松菜のおひたし て 手まり麩の清汁 ひなゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 錦糸卵 さわら 鱸 白みそ 絹ごし豆腐 はな 花かつお だし昆布	すしめし 砂糖 手まり麩 ゼリー	ほ 干し椎茸 人参 たけのこ えだまめ 枝豆 なめこ ねぎ 小松菜 きゃべつ	591 kcal 14.6 g 2.9 g
2	金		あ ごま揚げパン		あらび 荒挽きウインナー みずな 水菜サラダ ちゃんぽんスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉 だし 脱脂粉乳 ウインナー ふたにく 豚肉	2/3 コッペパン サラダ油 しろ 白ごま 黒ごま 春雨 さとう 砂糖	みずな 水菜 胡瓜 パイン きゃべつ 人参 黒きくらげ ほ 干し椎茸 ねぎ	638 kcal 21.0 g 31.7 g
5	月		ごはん		ビーンズナゲット もやしとほうれん草のあえもの ポトフ シューアイス	ぎゅうにゅう 牛乳 しほ 絞豆腐 とり 鶏ひき肉 しろ 白手亡 だいず 大豆 たまご 卵 ベーコン	ごはん でんぷん 油 じゃがいも シューアイス	たま 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コーン きゃべつ	619 kcal 21.2 g 20.3 g
6	火		カレーライス		ししゃも 磯辺揚げ あおな 青菜ときゃべつの浸し	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも 卵 ふたにく 豚肉 チーズ あお 青のり	むぎ 麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー	きゃべつ ほうれん草 たま 玉ねぎ 人参	681 kcal 21.2 g 24.1 g
7	水		1/2コッペパン		めん ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚ひき肉 だいず 大豆 たまご 卵	1/2 コッペパン ソフト麺 サラダ油 砂糖 でんぷん	しょうが 生姜 たま 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ パナナ りんご パイナップル もも レーズン	704 kcal 27.8 g 19 g
8	木		ごはん		しお 塩さば はくさい 白菜の昆布漬け にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳 しお 塩さば きざ 刻み昆布 ふたにく 豚肉	ごはん じゃがいも つ 突きこんにやく 砂糖	はくさい 白菜 胡瓜 人参 いんげん たま 玉ねぎ	640 kcal 25.5 g 16.8 g
9	金		クロワッサン		オムレツ カミカミナムル ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ しろ 白手亡 わか わかどりにく 若鶏肉	クロワッサン ごま油 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	きりほ 切干し大根 人参 小松菜 もやし たま 玉ねぎ セロリー トマト いんげん	594 kcal 22.1 g 17.1 g
12	月		ごはん		がんも がんもの含め煮 さんしゅく 三色ひたし みそ みそ団子汁 清見みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 がんも どき にほ 煮干し みそ 味噌	ごはん 砂糖 ごは ん 白玉団子 しろ 白ごま 白玉団子	もやし 青梗菜 人参 だいこん 大根 ごぼう ねぎ 清見みかん	597 kcal 20.9 g 16.5 g
13	火	郷土食 献立	ごはん		ふくらぎ ふくらぎのごまみそかけ か 変わり漬け いと いとこ煮 とろろ昆布	ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎ 味噌 あか 赤味噌 あずき あずき うるめ うるめ削り とろろ昆布	ごはん 砂糖 しろ 白ごま 里芋 こんにやく 砂糖	きゅうり 胡瓜 きゃべつ 人参 せん 千切りたくあん しょうが 生姜 だいこん 大根 ごぼう いんげん	602 kcal 22.8 g 17.8 g
14	水		食パン		えび えびと豆腐のチリソース煮 や 焼きポテト はくさい 白菜スープ くによし 国吉りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳 もめん 木綿豆腐 むき むきえび 豚肉	食 食パン サラダ油 ごま油 でんぷん じゃがいも ジャム	ねぎ 生姜 にんにく はくさい 白菜 人参 ほ 干し椎茸 ちんげん 青梗菜 ねぎ	608 kcal 25.0 g 19.8 g
15	木	卒業 お祝い 献立	くり 栗赤飯		エビフライ ポパイサラダ きの きのこ汁 いちご	ぎゅうにゅう 牛乳 えび フライ きぬ 絹ごし豆腐 わかめ はな 花かつお だし昆布	せき 赤飯 栗 油 じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 人参 ほん 本しめじ えのきたけ たま 玉ねぎ ねぎ いちご	638 kcal 22.7 g 17.9 g
16	金	そつ 卒業 式							
19	月	高岡 食19丼	げんき 元気チキンカツ丼		もずく もずくのおつゆ かじつ 果実ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ささみ 卵 あか 赤味噌 もずく 絹ごし豆腐 みそ 味噌 煮干し ヨーグルト	ごはん 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖	きゃべつ もやし 人参 なま なましいたけ くる 黒きくらげ だいこん 大根 えのきたけ	666 kcal 31.2 g 18.1 g
20	火		ごはん		だいず 大豆のねぎソースがらめ しお 塩もみ いな 田舎汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆 わかどりにく 若鶏肉 うるめ うるめ削り あぶら 油揚げ	ごはん でんぷん 油 ごま油 砂糖 つ 突きこんにやく ゼリー	しょうが 生姜 ねぎ きゃべつ きゅうり 胡瓜 ごぼう だいこん 大根 人参	633 kcal 22.5 g 18.0 g
21	水	しゅん 春 分 の 日							
22	木		げんりょう 減量ごはん		ちくわ 竹輪の石垣揚げ ブロッコリーサラダ ごもく 五目ラーメン とうにゅう 豆乳プリン	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ 竹輪 たまご 卵 ふたにく 豚肉	げんりょう 減量ごはん 中華麺 しろ 白ごま 黒ごま 小麦粉 サラダ油 砂糖 プリン	ブロッコリー 胡瓜 人参 きゃべつ もやし メンマ コーン ねぎ	694 kcal 22.2 g 21.8 g

参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)