

3月1日～3月21日 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	ひなまつり		ちらし寿司 お花豆腐ハンバーグ 春キャベツのツナ和え すまし汁 ひなあられ	さば たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ゆのす ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく ふ あられ	あぶら ごま	533	710
4	四国味巡り (徳島)		マーボーれんこん丼 小松菜のナムル ふしめんスープ すだちゼリー	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	れんこん たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	569	759
5			ごはん 豚の生姜焼き 千草和え じゃがいものみそ汁 みかん	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	535	713
6			こうしめし からあげ キャベツのゆず和え けんちん汁 りんごタルト	かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かちり のり	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ゆのす	こめ かたくりこ こんにやく さといも	あぶら	559	745
7	腸活の日		ごはん しいらの黄金揚げ 磯香和え きんぴらごぼう ヤクルト	しいら さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし ゆのす ごぼう	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	615	820
8			ごはん ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら	686	915
11			中学校先生 リクエスト献立の日						666	888	
12			小学校→お弁当(遠足) 中1・2→お弁当(お弁当プロジェクト) 中3→卒業バイキング給食								
13			小学校→お弁当(遠足予備日) 中学校→卒業式								
14			ごはん 魚のフライ 白和え ほうれん草のみそ汁 焼プリンタルト	あじ たまご とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう れんこん	こめ こんにやく さつまいも	あぶら ごま	556	741
15			ごはん マーマレードチキン フロッキーサラダ コーンクリームスープ ほんかんゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	マーマレード きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう こむぎこ	あぶら バター	563	751
18			ごはん 豆腐の中華炒め パンサンスー いちご	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ もやし キャベツ いちご	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	628	837
19	和食の日		たいめし 大豆入りかき揚げ ゆずかあえ すまし汁	たい えび いか だいた たまご	ぎゅうにゅう かちり こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ いんげん はくさい きゅうり ゆのす	こめ さとう さつまいも	あぶら	536	714
20			春分の日								
21			ハヤシライス りっちゃんサラダ チーズタルト	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう こんぶ クリームチーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう	あぶら	689	918
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。								3月の平均 小学校 594 Kcal 中学校 793 Kcal			