



平成31年3月 給食献立表



| 日 (曜) | 主食 一汁 汁物 | 主菜 副菜 副々菜 | 牛乳 | おもな材料 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|--------------------------|---|----|------------------------|-------------------------|----------------------------|--|---|------------------------------|-----------------|--------------|-----------|
| | | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | | 魚・肉・卵・大豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 種実類・油脂類 | | | |
| 4 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | 鶏のから揚げ インゲンとキノコのソテー 白菜のおかか和え | ○ | 鶏肉 みそ | 牛乳 わかめ いりこ | インゲン 人参 ねぎ | 生姜・にんにく グリーン・フ・えりんぎ 玉葱・もやし しめじ・白菜 | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 | サラダ油 | 987 | 38.7 | 36.5 |
| 5 (火) | 麦ご飯 味噌汁 | 牛肉のブルコギ 青切り昆布煮 大根と胡瓜の酢の物 | ○ | 牛肉 油揚げ 卵 みそ | 牛乳 昆布 いりこ | 人参 ニラ ねぎ | 玉葱・胡瓜 筍・キャベツ 生姜・にんにく 大根 | 米・押し麦 砂糖 | サラダ油 ごま J珍ヤ | 894 | 34.1 | 25.6 |
| 6 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | 白身魚のカレー天マリネ 肉じゃが ごま団子 カリッヂューズ | ○ | ほき 牛肉 豆腐・みそ | 牛乳 わかめ いりこ | ピーマン・人参 ほうれん草 ねぎ | 玉葱 グリーン・フ えのき | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも 蒟蒻・グリルビス | サラダ油 カレー粉 | 864 | 35.6 | 23.1 |
| 7 (木) | 麦ご飯 豚汁 | とろーりカツ丼 焼きソバ 黒ごまプリン | ○ | 鶏肉 卵 豚肉 みそ | 牛乳 生クリーム いりこ | 人参 ピーマン ねぎ | 玉葱 大根 牛蒡 | 米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん 里芋・蒟蒻 | サラダ油 ソース ごま | 1,002 | 41.5 | 34.6 |
| 8 (金) | かしわ 麦ご飯 コーン スープ | 豚天のお好み焼き風 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 巣立ちゼリー | ○ | 鶏肉 豚肉 卵 | 牛乳 青海苔 卵 | 人参 ほうれん草 パセリ | 牛蒡 玉ねぎ 生姜 胡瓜 | 米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん じゃがいも とうもろこし | サラダ油 ソース マヨネーズ | 1,081 | 37.4 | 47.5 |
| 11 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | チキンの照り焼き ひじきの五目煮 インゲンのツナマヨ | ○ | 鶏肉 練り製品 ツナ みそ | 牛乳 ひじき わかめ いりこ | 人参 インゲン ねぎ | グリーン・フ | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋 | サラダ油 ごま マヨネーズ | 975 | 39.9 | 33.9 |
| 12 (火) | 麦ご飯 中華 スープ | 青椒肉絲 蒸しシュウマイ 小松菜とさきみの中華和え | ○ | 豚肉 シュウマイ 鶏肉 | 牛乳 わかめ | ピーマン 人参 赤ピーマン 小松菜 | 玉葱 筍 もやし | 米・押し麦 春雨 | ドレッシング ごま ごま油 | 828 | 36.8 | 23.0 |
| 13 (水) | 麦ご飯 コンソメ スープ | カレーライス ごぼうとベーコンの炒め煮 グリーンサラダ | ○ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 インゲン パセリ | 玉葱・キャベツ 生姜・にんにく 牛蒡 胡瓜 | 米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻 とうもろこし | サラダ油 カレー粉 ごま ドレッシング | 951 | 32.2 | 29.3 |

| | | | |
|--|-----|------|------|
| 栄養価平均値 | 948 | 37.0 | 31.7 |
| 食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |