

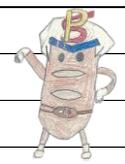
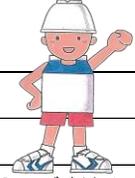


3月の給食献立予定表



東海村立白方小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
2月	抹茶揚げパン	胚芽パン50, 大豆油5, きな粉5, 砂糖5, スキムミルク2.5, 抹茶少々	609	25.0	2.2
	牛乳	牛乳206			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2, みりん0.5			
	ワンタンスープ	ワンタン10, 豚肉10, 緑豆もやし25, にんじん10, 長ねぎ10, にら5, きくらげ1, しょうゆ1.5, 塩0.5 こしょう少々, ごま油0.5, チキンがらスープ8			
3火	【東海村発足70周年記念献立】 【ひな祭り献立】		633	22.7	2.3
	ちらし寿司	米65, 油揚げ5, にんじん15, れんこん10, 枝豆5, かんぴょう2, 干しいたけ1, しょうゆ7, 砂糖2, みりん1, 酢7, 卵焼き10			
	牛乳	牛乳206			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			
	桜もち	桜もち45			
70周年記念のり	のり3				
4水	ご飯	ご飯90	661	23.6	1.9
	牛乳	牛乳206			
	キーマカレー	豚ひき肉30, 大豆5, 玉ねぎ50, にんじん20, 青ピーマン5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油0.5 白いんげんピューレ15, トマト10, トマトピューレ6, カレールウ10, 中濃ソース1			
海藻サラダ	海藻0.8, キャベツ30, きゅうり10, にんじん7, しょうゆ1, 酢2, 砂糖1.5, ごま油1.2,				
5木	ご飯	ご飯90	639	24.6	1.7
	牛乳	牛乳206			
	子持ちシシャモフライ	ししゃもフライ23, 大豆油2			
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー35, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, 砂糖1.5, ごま3			
とり肉と大根の炒め煮	鶏むね肉25, 大根55, 玉ねぎ40, にんじん20, こんにゃく25, 枝豆3, しょうが1, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ5				
6金	ご飯	ご飯90	607	28.3	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバの具	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1			
卵スープ	卵10, ベーコン5, 豆腐15, 春雨3, にんじん10, にら5, 長ねぎ15, 干しいたけ0.5, 塩0.7 こしょう少々, チキンがらスープ7.5				
9月	コッペパン	コッペパン50	632	23.7	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ50, たまねぎ5, トマトケチャップ3, トマトピューレ3, 中濃ソース0.5, 砂糖少々, 水1			
	フライドポテト	フレンチフライポテト50, 大豆油5			
ジュリエヌスープ	ベーコン8, 大根25, 玉ねぎ20, 小松菜15, にんじん5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5				
10火	ご飯	ご飯90	625	22.5	1.4
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉30, しらたき20, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しょうが0.8, サラダ油1.5 しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
昆布あえ	キャベツ25, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5				
11水	ご飯	ご飯90	575	25.9	1.8
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏むね肉40, にんにく少々, 酒1, みそ1, ノンエッグマヨネーズ5			
	からし和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
すまし汁	豆腐20, 油揚げ5, わかめ0.5, 玉ねぎ15, えのきたけ10, にんじん5, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2 塩0.6, 酒0.5, だしパック3.5				
12木	ミルクパン	ミルクパン50	645	28.2	2.3
	牛乳	牛乳206			
	魚とじゃが芋のケチャップ和え	かつお40, じゃがいも20, 大豆油4, 砂糖0.8, トマトケチャップ3, 中濃ソース1.5			
	グリーンサラダ	キャベツ35, 小松菜15, ブロッコリー10, 酢1.5, サラダ油1.5, 塩少々, こしょう少々			
	コーンスープ	ベーコン5, 玉ねぎ50, クリームコーン 缶詰15, ホールコーン15, パセリ0.5, エリンギ10, サラダ油0.8 牛乳30, 塩0.5, こしょう少々, 米粉3, チキンがらスープ4			
お祝いデザート (6年生のみ)	お祝いデザート35				



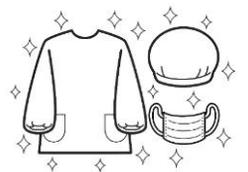
日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
13 金	ご飯	ご飯90	662	24.1	2.0
	牛乳	牛乳206			
	マーボー豆腐	豆腐100, 豚ひき肉20, 玉ねぎ25, にんじん15, 長ねぎ15, にら5, しょうが少々, にんにく少々 干しいたけ1, サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ4.5, トウバンジャン少々, みそ3, でん粉1.2			
	ハンサンスー	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, きゅうり15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々, からし少々			
16 月	ココアパン	ココアパン50	616	24.1	1.8
	牛乳	牛乳206			
	白身魚フライ	たらフライ40, 大豆油4			
	ピリ辛チキンサラダ	鶏ささみ15, キャベツ25, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1.5 酢2, しょうゆ2, 砂糖少々, こしょう少々, トウバンジャン少々			
ヨーグルト和え	ヨーグルト30, フルーツミックスシロップ漬け (もも・りんご・みかん) 30, パインアップル20, ゼリー (りんご・もも) 25				
【6年生最後の給食】					
17 火	ご飯	ご飯90			
牛乳	牛乳206				
ハッシュドポーク	豚肉40, 玉ねぎ40, にんじん15, ぶなしめじ10, 枝豆5, にんにく0.5, サラダ油1, 赤ワイン2 デミグラスソース35, トマトピューレー7, ウスターソース2, チキンがらスープ4, 塩0.6, こしょう少々 米粉2.5				
こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々				
【美味しお献立】					
19 木	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	いわしの蒲焼き	いわし鰯粉付き30, 大豆油3, しょうが0.8, 砂糖1, しょうゆ2, みりん1, 酒1, 水			
	しょうがあえ	キャベツ30, 小松菜25, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5			
じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも30, わかめ1, 長ねぎ10, にんじん10, えのきたけ10, みそ6, だしパック3.5				
23 月	黒パン	黒パン50	613	24.9	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ポークビーンズ	豚肉20, 大豆25, じゃがいも60, 玉ねぎ45, にんじん20, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5			

※ 3月の東海村産の野菜は、小松菜、長ねぎです。
(天候により変更になる場合があります)

※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

- 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。
・洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。
・殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。
- 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、修繕をお願いします。
- ※ **次年度の学年のために、白衣の修繕をお願いします。**

☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。
☆ 栄養価は、中学年(3～4年生)を記載しています。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
3月の平均栄養量	626Kcal	24.3g	エネルギーの25%	356mg	3.6mg	242μg	0.67mg	0.58mg	32mg	1.9g	4.9g