

3月こんだて予定表



…産山の食材を使います。(地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山さんです。

産山村学校給食センター

こんだて	ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程	
	ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちようしを ととのえる		
2 げつ	ちらし寿司 牛乳 ひなまつり いわしみぞれ煮 ブロッコリーサラダ 花麩のすまし汁	こめ さとう ごま オリーブゆ ふ	たまご きぬさやのり ぎゅうにゅう いわし ハム かまぼこ ハム わかめ かつおぶし こんぶ	れんこん ごぼう コーン にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー えのきたけ きゅうり たまねぎ	657 23.5 801 27.7
3 か	丸パン (カット) 牛乳 サーモンチーズフライ ひじきとほうれん草の鉄分サラダ コンソメスープ	パン さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう サーモン ツナ ひじき とりにく	ほうれんそう* キャベツ コーン にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	623 28.7 754 33.1
4 すい	ごはん 牛乳 ホイコーロー トックスープ フルーツムース	こめ さとう もち ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツたまねぎしょうが にんじん ピーマン だいこん しめじにんにく きくらげ チンゲンサイ	655 25.9 788 30.8
5 もく	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ キャベツと枝豆のサラダ かぼちゃの米粉シチュー	パン こめこ さとう オリーブゆ バター あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ えだまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ パセリ たまねぎ	627 22.9 782 28
6 きん	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト 【9年】 ロースとんかつ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト えだまめ とんかつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご バナナ みかん パイナップル もも	742 21.5 1065 32.5
9 げつ	ひじきごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さつま汁	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく さつまいも	ひじき えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ たまごとうふ とりにく こうやとうふ だしりこ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ごぼう ねぎ いんげん	715 27.9 889 34
10 か	ココアパン 牛乳 白菜クリームスパゲティ れんこんチップスサラダ	パン さとう バター あぶら ごまあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン	はくさい たまねぎ しめじにんじん コーン ほうれんそう* れんこん キャベツ きゅうり	690 23.6 911 30.1
11 すい	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ささみのごまだれサラダ たぬき汁	こめ しょうじ ごま ねりごま さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ささみ かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	632 32.4 748 35.7

12 もく	米粉パン 牛乳 いかリングフライ シーザーサラダ ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう いか ハム チーズ とりにく キャベツ パセリ	れんこん きゅうり レタス レモン コーン にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	617 25.6 773 32.7
13 きん	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あいびきに だいず	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ なら もやし チンゲンサイ	679 28.8 840 35.8
16 げつ	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ れんこんのゆずこしょうサラダ さといもの真汁	こめ でんぷん あぶら ごま ねりごま さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず だしりこ	れんこん ねぎ きゅうり にんじん キャベツ だいこん しいたけ	734 26.5 904 31.7
17 か	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ミモザサラダ ほうれん草入りコーンスープ	パン さとう オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう チキンナゲット たまご ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう*	561 21.9 751 29
18 すい	ごはん 牛乳 レバーと魚のカシューナッツがらめ もずく汁	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	さかな ぎゅうにゅう もずく とりレバー とうふ かつおぶし こんぶ	ピーマン たまねぎ にんにく なら えのきたけ にんじん ねぎ	614 27 755 33.1
19 もく	黒糖パン 牛乳 タイピーエン (ゆで卵つき) カルシウムサラダ	パン さとう ころも はるさめ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう かまぼこ ハム たまご ぶたにく チーズ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ にんにく きくらげ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン	568 26.6 721 32.3
20 きん	しゅんぶん ひ 春分の日				
23 げつ	ごはん 牛乳 うぶやま牛肉の肉豆腐 海藻サラダ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら こんにやく	とうふ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム かいそう	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	648 24.9 801 30.3
24 か	ミルクパン 牛乳 バリバリ焼きそば キャラメルポテト	パン さとう かたくりこ こむぎこ バター さつまいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ	699 22.9 926 29.3
25 すい	高菜ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 だご汁 豆乳いちごムース	こめ ごま さとう ごまあぶら すいとん さといも	たまご ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ だしりこ	たかな しょうが だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	656 22.9 854 30.9

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。