

献立表

3月
 平成24年度
 弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。 ☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

～今月の弥彦産～

米



※ 米とみそは一年中弥彦産です。

みそ



♪♪2・3月のお誕生日給食です♪♪

レストランで
 楽しい時間を
 すごしてください



日	曜	献立名			ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー 量 (kcal)
		主食	牛乳	おかず		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ごはん	○	キングサーモンの西京焼 なめたけあえ もずくのみそ汁	くだもの	牛乳 さけ もずく 油揚 豆腐 みそ	米 じゃがいも	なめたけ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ えのき	594
4	月	ちらしずし	○	えびフライ そくせきづけ ほたてのすまし汁	いも類	牛乳 えび とうふ ゆば なんと ほたて	米 麦 さとう コーヒーの素 小麦粉 油 ごま	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ えのき ほうれんそう	574
5	火	かおり ごはん	○	ハンバーグ ジャーマンポテト こまつなのみそ汁	海そう類	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン チーズ 生揚 みそ	米 麦 じゃがいも バター	あおしそ たまねぎ パセリ とうもろこし こまつな えのき ねぎ	659
6	水	ハヤシ ライス (麦ごはん)	○	星のオムレツ ふくじんあえ	大豆・ 大豆製品	牛乳 牛肉 たまご	米 麦 じゃがいも ルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース トマト ふくじんづけ きゅうり キャベツ	641
7	木	みそ ラーメン (中華めん)	○	パオズ 1年生1個 2年生～2個 ハンサンスー	いも類	豚肉 みそ 牛乳 ハム たまご	めん 油 小麦粉 春雨 さとう	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ にら しなちく とうもろこし きゅうり	717
8	金	ごはん	○	ますのみそネーズ焼 切干大根サラダ かき玉みそ汁	小魚類	牛乳 ます ハム とうふ たまご	米 マヨネーズ 油 さとう ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ ほうれんそう 切干大根 とうもろこし にんじん えのき こまつな ねぎ	618
11	月	わかめ ごはん	○	とりのカレー揚げ ハートマカロニサラダ タイピーエン ミニチョコバナナクレープ	大豆・ 大豆製品	わかめ 牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 いか えび うずら卵	米 麦 かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ 春雨 さとう クレープ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし きくらげ はくさい ねぎ チンゲン菜	748
12	火	ごはん	○	いかのチリソース ごまあえ 豆腐の中華煮	いも類	牛乳 いか とうふ ぶた肉	米 かたくり粉 油 さとう ごま	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ きくらげ しいたけ はくさい チンゲン菜	616
13	水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼 五目ひじき キャベツのみそ汁	種実類	牛乳 豚肉 とり肉 ひじき ちくわ さつま揚 大豆 油揚 みそ	米 油 さとう じゃがいも	こんにゃく しいたけ いんげん にんじん たまねぎ キャベツ	625
14	木	アップル チップパン	○	ハムカツ 寒天サラダ クラムチャウダー	くだもの	牛乳 ハム わかめ ツナ あさり	パン りんごチップ 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも バター ルウ	寒天 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース パセリ	717
15	金	ごはん	○	焼き魚 カレーもやし 車ふのたまごとじ	海そう類	牛乳 とり肉 車ふ たまご	米 さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく いんげん	630
18	月	チキン ドリア (カレー ごはん)	○	ハムとキャベツのマリネ お祝いケーキ	大豆・ 大豆製品	とり肉 牛乳 ハム	米 麦 バター ルウ 油 ケーキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー	713