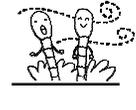


3月 献立表

天城給食センター

小学校(前期課程)

日付 曜日	牛乳	献立名	卵	乳	えび	炭水化物 体を動かすものになる	たんぱく質 体を作るものになる	ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質% 塩分	メモ
2月	○	ちゅうかめん			★	中華めん			669 kcal	
		にいがたカレーラーメン				油 じゃがいも	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが もやし しなちく こまつな	25.9 g	
		えびカツ			★ ★	油 小麦粉 パン粉	えび		26 %	
		そくせきづけ					塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり	3.4 g	
		さくらゼリー				液糖 水あめ 砂糖		さくらんぼ果汁 レモン果汁		
3火	○	ツナそばうどん	★			精白米 砂糖	昆布 まぐろ水煮 卵	しょうが	605 kcal	ひなまつり献立 
		とりのてりやき				砂糖 油 かたくり粉	鶏肉	しょうが	27.1 g	
		やさいのおかかあえ					かつお節	キャベツ こまつな にんじん もやし	23 %	
		こうはくもちのすましじる				もち	鶏肉	にんじん しめじ みつば	3.4 g	
		ひなあられ				もち米 砂糖	のり			
4水	○	むぎごはん				精白米 強化麦			609 kcal	土肥小中一貫校 なし
		ほいこーろー				砂糖 かたくり粉 ごま油 油	豚肉 みそ	しょうが にんにく 青ピーマン キャベツ 根深ねぎ	26.5 g	
		チーズはるまき	★ ★			油 春巻きの皮 小麦粉	チーズ 鶏肉		28 %	
		コーンスープ	★			かたくり粉	卵	にんじん コーン クリームコーン パセリ	1.9 g	
		コーヒーゼリー				コーヒーゼリーの素				
5木	○	うめシロップトースト	★ ★			小麦粉 砂糖 ショートニング 梅シロップ グラニュー糖 バター	脱脂粉乳	レモン果汁	624 kcal	
		ポークビーンズ	★			油 じゃがいも	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	25.8 g	
		ほうれんそうのツナあえ				えごま油	まぐろ油漬	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン レモン果汁	38 %	
		パインかん						パイン缶	2.4 g	
		かたぬきチーズ	★				いちご味チーズ			
6金	○	むぎごはん				精白米 強化麦			691 kcal	
		いわしのかばやき				油 でんぶん 砂糖	いわし		25.5 g	
		キャベツのとさづけ					かつお節	にんじん きゅうり キャベツ	26 %	
		ほうとう			★	ほうとう さといも ごま油	鶏肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 根深ねぎ	2.6 g	
		カスタードワッフル	★ ★ ★			砂糖 小麦粉	乳製品 卵			
9月	○	むぎごはん				精白米 強化麦			621 kcal	
		まーぼーどうふ				砂糖 油 ごま油 かたくり粉	豚肉 みそ 大豆 豆腐	にんにく たまねぎ にんじん しょうが 根深ねぎ たけのこ 干しいたけ	24 g	
		はるさめサラダ				砂糖 ごま油 ごま 春雨	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	26 %	
		ぎゅうにゅうかんてん	★			砂糖 生クリーム	牛乳 かんてん ゼラチン	みかん	1.9 g	
10火	○	セルフオムライス	★			精白米 強化麦 油 バター	鶏肉	マッシュルーム ミックスベジタブル たまねぎ	562 kcal	修善寺南小学校 なし
		(オムライスようたまごやき)	★			でんぶん 砂糖	卵		24.2 g	
		あげだいたサラダ				砂糖 かたくり粉 油 えごま油	大豆 まぐろ油漬	にんじん きゅうり キャベツ	32 %	
		ななくさスープ				油	鶏肉	にんじん だいこん キャベツ かぶ こまつな	2.1 g	
		にゅうさんきんいんりょう	★				ヨーグ			
11水	○	ふじのみややきそば			★	中華めん 油 肉かす	豚肉 だし粉(さば)	キャベツ にんじん もやし	592 kcal	土肥小中一貫校 なし
		こうやどうふいりかきあげ			★ ★	油 小麦粉	いか えび 高野豆腐 豆乳	たまねぎ にんじん	25.4 g	
		もずくスープ	★			かたくり粉	糸かまぼこ 卵 もずく	にんじん	38 %	
		ナタデココフルーツ						みかん パナナ ナタデココ パイン いちご	2.5 g	
12木	○	むぎごはん				精白米 強化麦			648 kcal	ふるさと給食 (平塚市交流)
		げんさいカレー			★	油 さといも はちみつ 砂糖	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ セロリ こま つな トマト にんじん だいこん	23.9 g	
		ブロッコリーサラダ				シエルマカロニ えごま油 砂糖	チキンハム	ブロッコリー キャベツ コーン	42 %	
		ふじさんちよう	★ ★ ★			砂糖 チョコレート 小麦粉 生クリーム 油	牛乳 卵		2.1 g	
13金	○	ガーリックライス	★			精白米 強化麦 バター		パセリ	673 kcal	
		はくさいのクリームに	★ ★			油 バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン 鶏肉 鶏つくね 白花豆 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん パセリ	23.8 g	
		わかめのレモンあえ					生わかめ	レモン果汁 きゅうり キャベツ コーン	28 %	
		ミニチーズケーキ	★ ★ ★			生クリーム 小麦粉 チョコチップ 砂糖	卵 クリームチーズ ヨーグルト	レモン果汁	2.3 g	
16月	○	ひじきごはん				精白米 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	にんじん グリンピース	628 kcal	卒業おめでとう献立 
		さわらのカレーしょうゆたつたあげ				油 かたくり粉	さわら	しょうが	24.4 g	
		おふのみそじる			★	てまりふ	油揚げ みそ	だいこん 根深ねぎ	35 %	
		おいわいケーキ				砂糖 油 米粉	豆乳	いちごビュレ	2.3 g	
17火	○	コーンピラフ	★			精白米 強化麦 バター	ハム	コーン にんじん たまねぎ パセリ	647 kcal	修善寺南小学校 なし
		あずかチャウダー	★ ★			油 バター 小麦粉 生クリーム コーンスターチ	ベーコン 鶏肉 大豆 油揚げ 焼き豆腐 みそ 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ	25.4 g	
		やさいのカレーいため				油 かたくり粉	豚肉	キャベツ にんじん もやし	35 %	
		ミニキャロットむしパン	★ ★ ★			小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油	卵 ヨーグルト	にんじん レモン果汁	1.9 g	