

* 3月の献立表 *

今月の食育目標：今年度の食生活を振り返ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月		むぎごはん					米 麦		683kcal 27.3g 33%	
			やさいふりかけ			青菜 トマトフレーク (*加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ キヌア			
			さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖 ジャがいもでんぷん			
			きりほしだいこんのごまドレッシング	ハム まぐろ油漬け		にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ	砂糖	えごま油 練りごま すりごま		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 干しいたけ 根深ねぎ	さといも	ごま油		
3	火		さくらごはん					米 麦		721kcal 30.8g 24%	ひな祭り メニュー
			とりてん	鶏肉 卵			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			くきわかめのきんぴら	豚肉 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく	砂糖	油		
			こうはくもちのすましじる	鶏肉		にんじん	えのき 根深ねぎ	もち			
			ひなあられ		寒天			もち米 砂糖 でんぷん			
4	水		レーズンパン				干しぶどう (*加熱済)	パン		678kcal 27.7g 31%	中学なし
			シェファーズパイ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト (*加熱済)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 ジャが芋 シエルマカロニ	油 バター		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			むぎとはくさいのスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき	麦			
5	木		むぎごはん					米 麦		653kcal 27.4g 27%	中学なし
			なっとう	納豆			納豆のたれ (*加熱済)				
			かんとくに	ちくわ がんもどき なると うすら卵	昆布	にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが 白菜	砂糖	油 ごま		
			いちご				いちご				
6	金		むぎごはん					米 麦		626kcal 22.6g 25%	パースティ メニュー 長岡南小す みれ あや め、6組な し
			おぬいばあさんのカレー	牛缶		にんじん	しょうが だいこん 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁 (*加熱済)				
			にゅうさんきんいんりょうジョア		乳酸菌飲料						
9	月		ちゅうかめん					中華めん		709kcal 31.2g 26%	
			ジャージャーめんのぐ	豚肉		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	片栗粉	油 ごま油		
			ポークパオズ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	小麦粉 でんぷん			
			こまつなのいためもの	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ		油 バター		
			ナタデココのいちごソースあえ		ヨーグルト		ナタデココ バイン・みかん・ いちご (*全て加熱済)	砂糖			
10	火		むぎごはん					米 麦		734kcal 24.6g 27%	長岡幼稚園 なし
			ハヤシライスのご	豚肉 ひよこ豆	チーズ	にんじん トマト (*加熱済) グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	油 生クリーム		
			ポテトポロネーズ	ベーコン		にんじん フロッコリー	玉ねぎ	パン粉 ジャが芋	バター 油		
			ルナプリン		脱脂粉乳			砂糖 カラメルソース	油脂		
11	水		むぎごはん					米 麦		648kcal 24.8g 27%	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干 しいたけ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			ミニトマト			ミニトマト					
			むらさきいもチップス					さつま芋 砂糖	油		



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1杯-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
12	木	MILK	マーガリンロール					パン	マーガリン	678kcal 25.0g 38%	卒業 お祝い メニュー
			ヒレかつわさびソース	豚肉 みそ 卵			わさび	小麦粉 パン粉	油脂		
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	えごま油		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト(*加熱済)	にんにく セロリ 玉ねぎ	シエルマカロニ	油		
			おいわいいちごゼリー	豆乳			いちご・いちご果汁(*全て加熱済)	砂糖 水あめ	油脂		
13	金	MILK	コーンピラフ	鶏肉	脱脂粉乳 寒天	グリーンピース 赤ピーマン	コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油脂	700kcal 26.2g 26%	中学なし
			ぎんさけのレモンソース	鮭			レモン果汁(*加熱済)	片栗粉 砂糖 コーンスターチ	油		
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま		
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター 生クリーム		
			プルーンヨーグルト		ヨーグルト		プルーン(*加熱済)				
16	月	MILK	なめしごはん			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		666kcal 25.5g 29%	長岡幼稚園 なし
			ハムフライ	プレスハム 卵				小麦粉 パン粉	油		
			マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	じゃが芋 砂糖	えごま油 ノンエッグマヨネーズ		
			はくさいのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		白菜 玉ねぎ				
17	火	MILK	むぎごはん					米 麦		636kcal 24.5g 24%	長岡幼稚園 なし
			キムタクごはんのぐ	豚肉			白菜キムチ漬け(*加熱済) たくわん	砂糖	ごま ごま油		
			にくだんごのもちごめむし	豚肉 鶏肉 卵			しょうが 根深ねぎ	片栗粉 もち米	ごま油		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン	片栗粉			
			バナナ				バナナ				

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!



ねんかん しょくせいかつ かえ 1年間の食生活をふり返ってみよう!

ここからスタートして、「はい」は → 「いいえ」は ← の矢印にそって進みましょう。

