

令和5年度

3月

予定献立表



毎月19日は
ゆりはまうまいデー

今月の
めあて

ねんかん きゅうりよく ふ かえ
1年間の給食を振り返ろう

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 たんぱく・たまご 魚・肉・大豆製品	無機質 牛乳・野菜類・海藻類・豆類・魚・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・いも・さとう	
1	金	ごはん		しせんとうふ 四川豆腐	ポテトサラダ もやしスープ	あつあげ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが だいこん・もやし しろねぎ・しいたけ えだまめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
4	月	ゆかりごはん		チキンカツ	ハンサンスー 豚汁	とりにく ロースハム ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん あかじそ	キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ	こめ パンこ はるさめ さといも さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら
5	火	ごはん		はまちの照り焼き	コールスローサラダ	はまち ロースハム こうやどふ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	こめ さとう でんぷん	ドレッシング
6	水	ごはん		ハンバーグ	おからの炒り煮 わかめスープ	とりにく とうふ(小) ぶたにく(中) おから ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・しいたけ こんにゃく・だいこん もやし・しろねぎ えだまめ・コーン	こめ さとう	あぶら
7	木	ごはん		ミックス揚げ	マカロニサラダ キムチスープ クレープ・のり	とりにく だいず みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	コーン キャベツ はくさい えのきだけ はくさいキムチ しろねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さつまいも さとう マカロニ クレープ	あぶら マヨネーズ
11	月	ごはん		トンテキ	えのきのおかか和え 中華スープ	ぶたにく いとかつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく・しょうが えのきだけ・キャベツ だいこん・たまねぎ しろねぎ	こめ さとう はるさめ	
12	火	ごはん		あじフライ	かおり和え カレー	あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん トマトピューレ	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら
13	水	ごはん		豚キムチ	おかかポテト 豆腐のみそ汁	ぶたにく いとかつお とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさいキムチ えだまめ だいこん しろねぎ	こめ じゃがいも さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ
14	木	わかめごはん		マーマレードチキン	ちくわときゅうりの和え物 ポトフ	とりにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ だいこん キャベツ しろねぎ	こめ マーマレード さとう	ごま ごまあぶら
15	金	ごはん		チーズダッカルビ	ブロッこんぶ 野菜ちゃんぽん	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	こめ ちゅうかめん	ごま ごまあぶら
18	月	ごはん		スタミナ納豆	さっぱり和え ゆりはま湯梨浜みそ汁	とりにく なっとう ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな	にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり レモン・たまねぎ だいこん・しろねぎ	こめ さとう	ごまあぶら オリーブあぶら
19	火	ごはん		さばのみそ煮	ゆりはま湯梨浜いちごのフルーツ杏仁 小松菜のスープ	さば みそ ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もも いちご だいこん キャベツ しろねぎ	こめ ゼリー	
21	木	ごはん		野菜メンチ	のり和え かんとうに 関東煮	ぶたにく かまぼこ ちくわ がんも	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ もやし だいこん こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ さとう さといも	あぶら