

3月分学校給食献立表



平成22年

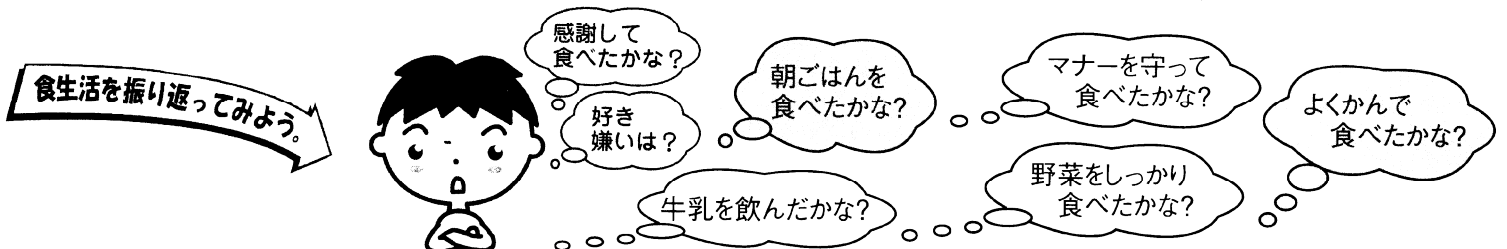
光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
1月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	618	26.1	乳製品 くだもの
	ししゃものカレーあげ ビーナッツあえ	ししゃも	ほうれんそう・もやし	でんぷん・あぶら・ビーナッツ・さとう	806	32.9	
	ひじきとあつあげのもの	とりにく・なまあげ・ひじき	(にんじん)・いんげん	こんにゃく・さとう			
2火	バターパン ミルメーク	牛乳	牛乳	パン ミルメーク	724	24.6	たまご きのこ
	◆ビーフシチュー	ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ (にんじん) (パセリ)	じゃがいも・あぶら	878	29.5	
	やさしいごまドレッシングあえ りんご		こまつな (キャベツ) コーン りんご	ごま・さとう・あぶら			
3水	てまきずし(ゆかりずしめし・てまきのり	牛乳	牛乳	ゆかり	735	33.4	さかな やさしい
	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー)	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー			861	39.2	
	ツナサラダ すましじる さくらもち	まぐろみずじ・はもつみれ・ワカメ	にんじん・ねぎ	マヨネーズ さくらもち			
4木	わかめごはん	牛乳	牛乳	わかめ	659	24.6	豆製品 かいそう
	えびパオシュウ ほうれんそうといとかまぼこ	えびパオシュウ いとかまぼこ	(ほうれんそう) コーン	マーガリン	839	31.2	
	◆しょうゆラーメン	ぶたにく	たまねぎ (にんじん) もやし (キャベツ) (ねぎ)	ラーメン・あぶら			
5金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	663	28.3	いも類 種実
	◆さばのみそに なのはなあえ	さば かつおぶし	なのはな・ほうれんそう (キャベツ)	さとう	850	32.9	
	かきたまじる いちご	たまご・とうふ	たまねぎ (にんじん) (ねぎ) いちご				
8月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	664	27.4	たまご まめ類
	◆ささみチーフライ くるみあえ	ささみチーフライ	(ほうれんそう) もやし	あぶら くるみ・さとう	954	34.1	
	みそけんちんじる ①いちご ②お祝いデザート	とうふ・とりにく・みそ	(だいこん) (にんじん) (ごぼう) (ねぎ) ①いちご	(さといも) こんにゃく ②お祝いデザート			
9火	クリームロールパン	牛乳	牛乳	パン	712	20.8	さかな かいそう
	ごもくビーフン	ぶたにく	(キャベツ) たまねぎ (にんじん) ほししいたけ たけのこ もやし (ねぎ)	ビーフン・あぶら	889	25.2	
	ポテトサラダ りんご		たまねぎ (きゅうり) (にんじん) りんご	じゃがいも・マヨネーズ・さとう			
10水	カレーライス	牛乳	牛乳	たまねぎ (にんじん) グリンピース	702	22.2	乳製品 きのこ
	グリーンサラダ	きゅうり・だいず	はなごころー (キャベツ) (きゅうり)	あぶら	846	25.5	
	いちご		いちご				
11木	パインパン	牛乳	牛乳	パン・ドライパン	698	27.0	いも類 ござかな
	チキンクリスピー ボイルやさしい マヨネーズ	チキンクリスピー	(ブロッコリー) (キャベツ)	あぶら マヨネーズ	—	—	
	わかめスープ オレンジ	わかめ・いとかまぼこ	たまねぎ (にんじん) えのきだけ (こまつな) オレンジ				
12金	さけなめし	牛乳	牛乳	さけ	698	22.4	まめ製品 くだもの
	ビーフコロッケ おひたし	ビーフコロッケ しらすぼし・かつおぶし	ほうれんそう・もやし	あぶら・さとう	861	26.5	
	ちくぜんに ももゼリー	とりにく	(にんじん) れんこん (ごぼう) しめじ・いんげん	(さといも) こんにゃく・あぶら・さとう ゼリー			
15月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	625	26.1	乳製品 きのこ
	いわしのしょうがじょうゆに すのもの	いわし わかめ	(キャベツ) (きゅうり)	さとう	782	31.5	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ (にんじん) いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら			
16火	チーズパン	牛乳	牛乳	パン	647	27.5	さかな 緑黄野菜
	ボークビーンズ キャベツともやしのソテー	チーズ	たまねぎ (にんじん) グリンピース (キャベツ) もやし	じゃがいも・さとう・あぶら	828	34.4	
	りんご	ぶたにく・だいず ベーコン	りんご				
17水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	684	31.3	たまご かいそう
	さけのしおやき すきやき	さけ ぎゅうにく・やきどうふ	(はくさい) (にんじん) もやし (だいこん) (ねぎ)	ふ・こんにゃく・さとう・あぶら	829	37.3	
	① お祝いデザート ② いちご		② いちご	① お祝いデザート			
18木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	706	24.6	いも類 まめ類
	はるまき ナムル	はるまき	(ほうれんそう) もやし	あぶら ごま・ごまあぶら	845	28.2	
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶたにく・うすらたまご	たまねぎ (にんじん) ほししいたけ・しょうが・グリンピース	さとう・でんぷん			
19金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	—	—	乳製品 くだもの
	わふうハンバーグ とさあえ	わふうハンバーグ かつおぶし	(こまつな) (キャベツ)	さとう	836	32.7	
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	(にんじん) (はくさい) (ねぎ)	じゃがいも・こんにゃく			
23火	セルフホットドック(パン・	牛乳	牛乳	パン	727	31.8	豆製品 ござかな
	チキンスティック・ボイルキャベツ)	チキンスティック	(キャベツ)	さとう	877	38.3	
	かいばしらとマカロニのクリームに キウイ	かいばしら・とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ (にんじん) (パセリ) キウイ	マカロニ・じゃがいも・あぶら			
24水	おやごどんぶり	とりにく・たまご・ひらてん	たまねぎ (にんじん) (ねぎ)	こめ・きょうかまい・むぎ こんにゃく	637	29.1	乳製品 きのこ
	あじカレーフライ	アジ		あぶら	771	33.4	
	ほうれんそうのおひたし	しらすぼし・かつおぶし	(ほうれんそう) もやし	ごま・さとう			
25木	ツナコーンごはん	マグロみずじ	コーン	こめ・きょうかまい	694	31.2	さかな いも類
	とりにくのマヨネーズやき はくさいのごまあえ	とりにく・ぎゅうにく・チーズ	たまねぎ (はくさい) (ほうれんそう) (にんじん)	マヨネーズ ごま・さとう	829	34.8	
	えのきのみそじる	とうふ・あぶらあげ・わかめ	えのきたけ (にんじん) (だいこん) (ねぎ)				

◆の献立は、大和中3年生のリクエストです。

●「地産・地消」で囲ってある食材は光市産です。

※5日 塩田小 給食なし ※9日 大和中3年生 給食なし ※11日 大和中 給食なし ※19日 全小学校給食なし



光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

光市民憲章 ふるさとの自然を愛し 花と緑の豊かな まちをつくりましょう