

平成29年度 3月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名	使用食品名						I値・ タバ・ 質 脂 肪	家庭で とりたい 食品
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	(カツカレー)・麦ごはん ・カレー ・チキンカツ ひじきのマリネ 牛乳	鶏肉 鶏肉 ロースハム	粉チーズ 脱脂粉乳 チーズ(ルー) ひじき 牛乳	人参 トマトパウダー(ルー)	玉ねぎ にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー(ルー) たまねぎ きゅうり 大根 レモン果汁	精白米 強化米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ(ルー) でんぷん パン粉 小麦粉 三温糖	米油 ごまペースト(ルー) 米油 米油	873Kcal 30.2 g 27.7 g	豆製品 小魚類 きのこ類
2	金	手巻きすし・酢めし ・ウインナー2本 ・手巻き用卵焼き ・ツナと野菜のサラダ ・手巻きのり すまし汁 ひなあられ 牛乳	鶏肉 卵 まぐろ水煮 油揚げ いとより(魚介類)	ひな祭り献立		キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン(マネース)	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 粉あめ 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 水あめ 砂糖(魚介類) もち米	卵抜マヨネーズ オリーブ油	811Kcal 41.5 g 26.9 g	緑黄色野菜 いも類 果物
5	月	ごはん 厚揚げの中華煮 中華風サラダ 牛乳	生揚げ 鶏肉 赤みそ まぐろ水煮	 わかめ 牛乳	人参 チンゲンサイ 人参	たけのこ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	精白米 強化米 三温糖 三温糖	ごま油 米油 ごま油	746Kcal 28.9 g 22.5 g	卵 小魚類 乳製品
6	火	チキンライス エビフライ2尾 ブロッコリーのごまマヨ和え ABCスープ お祝いケーキ 牛乳	鶏肉 えび ベーコン 卵	卒業お祝い献立 乳製品 牛乳	人参 グリンピース ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ レモン(マネース) もやし 白菜 いちご ラズベリー果汁 レモン果汁	精白米 強化米 パン粉 でんぷん 小麦粉 アルファベットマカロニ 砂糖 小麦粉 水あめ	米油 米油 卵抜マヨネーズ 白ごま 油	877Kcal 29.1 g 33.1 g	海藻類 きのこ類 いも類
7	水	県産黒糖パン クリームスパゲティ ごぼうサラダ 牛乳 全校3年なし	鶏肉 ベーコン まぐろ水煮	牛乳 粉乳(ルー) 牛乳	人参 パセリ 人参	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 野菜パウダー(ルー) ごぼう キャベツ レモン(マネース)	コッペパン 黒糖 スパゲティ 小麦粉 砂糖(ルー) 三温糖	油(ルー) 卵抜マヨネーズ 白ごま	838Kcal 31.2 g 25.6 g	豆製品 小魚類 果物
8	木	ごはん あんこう唐揚げ甘酢がけ ほうれんそうのおかか和え みそ汁 牛乳 麻里布全校・ 平田3年・東3年 ・川下3年なし	あんこう かつおぶし 豆腐 油揚げ 麦みそ	 牛乳	ほうれんそう 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	米油	728Kcal 30.2 g 16.0 g	乳製品 きのこ類 種実類
12	月	県産パン ポークシチュー ツナ&エッグサラダ 牛乳 12日～ 全校3年なし	豚肉 まぐろ水煮 卵	生クリーム 脱脂粉乳(ルー) 牛乳	人参 トマトペースト(ルー・デミグラスソース)	玉ねぎ マッシュルーム バナナ・りんご(ルー) キャベツ レモン(マネース)	コッペパン じゃがいも 小麦粉(ルー・デミグラスソース) 砂糖(ルー) 三温糖	バター 油(ルー) 卵抜マヨネーズ	806Kcal 33.2 g 30.0 g	小魚類 海藻類 緑黄色野菜
13	火	シナガック 白身魚フライ ティノーラ 牛乳	ホキ 鶏肉	フィリピン料理		葉ねぎ にんにく しょうが にんにく 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 小麦粉	米油 米油 米油	748Kcal 28.2 g 22.9 g	豆製品 乳製品 いも類
14	水	県産パン いちごジャム 鶏とマカロニのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 粉乳(ルー) ひじき 牛乳	人参 パセリ	いちご 玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) きゅうり キャベツ レモン(マネース)	コッペパン 水あめ 砂糖 マカロニ 小麦粉 砂糖(ルー)	米油 油(ルー) 白ごま 卵抜マヨネーズ	836Kcal 31.1 g 30.1 g	豆製品 いも類 果物
15	木	ごはん 厚焼き卵 塩昆布和え いわしのつみれ汁 牛乳	卵 豆腐 麦みそ 白みそ いわし(つみれ)	千葉県郷土料理		キャベツ きゅうり 大根 白菜	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 砂糖 砂糖・でんぷん(つみれ)	油	718Kcal 28.7 g 18.3 g	小魚類 きのこ類 果物
16	金	ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁 オレンジ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵	 牛乳	葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ 白菜 オレンジ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 片栗粉	米油	771Kcal 29.7 g 22.2 g	小魚類 緑黄色野菜 いも類
19	月	ごはん さわらの西京焼き 菜の花和え 相性汁 牛乳	さわら 米みそ ベーコン 豆腐 白みそ	食育の日～春を感じる献立～		もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 さつまいも	白ごま	809Kcal 33.4 g 20.9 g	卵 海藻類 果物
20	火	たけのこごはん 若鶏の照り焼き ふく汁 おはぎ 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏肉 ふく 豆腐 麦みそ 小豆	お彼岸献立		たけのこ 白菜 白ねぎ	精白米 強化米 三温糖 砂糖 麦芽糖 もち米 砂糖 水あめ	米油	794Kcal 42.5 g 25.5 g	小魚類 きのこ類 果物
22	木	豆腐めし さばの竜田揚げ こしね汁 牛乳 岩国なし	豆腐 さば 豚肉 麦みそ 油揚げ	煮干し 牛乳	群馬県郷土料理 人参	干し椎茸 干し椎茸 白ねぎ 大根 ごぼう	精白米 強化米 三温糖 でんぷん こんにゃく 里いも	米油 米油	762Kcal 31.3 g 24.6 g	海藻類 淡色野菜 種実類
23	金	ごはん 豚玉丼 切り干し大根のサラダ 牛乳 麻里布・ 岩国なし	豚肉 タ・トコ・IT(さつま揚げ) 卵 凍り豆腐 タ・トコ・IT(ちくわ)	 しらす干し 牛乳	人参 葉ねぎ 人参	エリンギ 玉ねぎ 切り干し大根	精白米 強化米 しらたき 三温糖 でんぷん・砂糖(さつま揚げ) でんぷん・砂糖(ちくわ)	米油 白ごま 米油	765Kcal 32.9 g 21.2 g	海藻類 乳製品 果物

1年間の給食をふり返りましょう

※天候等の影響で、予告なく食材を変更する場合があります。

①手洗いを忘れずに
できましたか

②給食の準備を協力
してできましたか

③あいさつを忘れずに
しましたか

④はしを正しく
使えましたか

⑤友だちと楽しく
会食できましたか

⑥残さず食べることが
できましたか

