

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	17日(月)	18日(火)
献立名	酢飯 牛乳 セルフちらすしの具 いわしの生姜煮 にゅうめん汁 ブルーベリーゼリー	パン 牛乳 あらびきウイナー フリッツ グロンテスープ チーズ	麦ごはん 牛乳 カレー サワーキャベツ いちごクレープ	ごはん 牛乳 ヒビンパ炒め わかめスープ 魚肉ソーセージ	パン 牛乳 白身魚フライ ラタトゥイユ コンソメスープ	ごはん 牛乳 中華煮 豆かりんとう	減量パン 牛乳 肉団子のトマト煮 クリームパスタ 小魚	麦ごはん 牛乳 タコライス もずくスープ (中) ヨーグルト	ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のごま和え たまご汁 はちみつ大豆	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ おかか炒め 豚汁	米粉パン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ 米粉ニョッキのミネストローネ
材料名および使用量(9)	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 高野豆腐 5.29 1 れんこん 9.19 4 にんじん 10.49 3 ちくわ 6.59 1 干し椎茸 0.65 4 さいいんげん 3.99 3 椎茸の戻し汁 139 1 だしパック 1.39 1 三温糖 2.69 5 淡口しょうゆ 3.25 5 水 39g いわしの生姜煮 1切 1 そうめんのみし(JA) 9.19 5 たまねぎ 32.59 4 なると 10.49 1 わかめ 0.26 2 えのきたけ 7.89 4 青ねぎ 10.49 3 淡口しょうゆ 1.95 9 料理酒 1.04 9 だしパック 6.59 1 水 139g ブルーベリーゼリー 1こ 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ウイナー 2本 1 フライドポテト 40g 5 油 5.29 6 塩 0.01 9 鶏団子 32.59 1 たまねぎ 269 4 にんじん 139 3 カリフラワー 269 4 キャベツ 32.59 4 セロリ 2.69 4 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 9 水 1.95 9 キャベツ 52g 4 ホールコーン 10.49 4 上白糖 1.17 5 淡口しょうゆ 1.04 9 レモン果汁 1.95 4 いちごクレープ 1こ 5	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 16.99 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.59 3 大豆 159 1 カレールー 19.59 6 ウスターソース 1.04 9 とんかつソース 1.04 9 コンソメ 0.19 9 カレー粉 0.26 9 ローリエ 0.01 9 ガラムマサラ 65g 水 52g 4 ホールのコーン 10.49 4 上白糖 1.17 5 淡口しょうゆ 1.04 9 レモン果汁 1.95 4 いちごクレープ 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 16.99 1 料理酒 0.78 9 にんにく 0.04 4 にんじん 15.69 3 ほうれんそう 269 3 切干大根 1.95 4 たまねぎ 39g 4 ごま油 1.39 9 三温糖 3.99 5 みりん風調味料 1.39 9 濃口しょうゆ 5.29 9 でん粉 0.26 9 いりごま 1.59 6 わかめ 0.78 2 焼き豚 10.49 1 にんじん 6.59 3 えのきたけ 10.49 4 豆腐 37.59 1 はくさい 45.59 4 青ねぎ 6.59 3 液体ガラスープ 139 3 粉末ガラスープ 1.95 9 淡口しょうゆ 1.39 9 料理酒 0.01 9 こしょう 1.95 9 でん粉 1.95 9 水 130g ごま油 0.26 6 魚肉ソーセージ 1本 1	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 69 6 ベーコン 10.49 1 ピーマン 10.49 3 たまねぎ 269 4 パプリカ(黄) 3.99 4 大豆 22.59 1 カットトマト 19.59 3 オリーブ油 0.39 6 にんにく 0.13 9 ケチャップ 7.89 9 コンソメ 0.39 9 赤ワイン 1.39 9 塩 0.04 9 こしょう 0.01 9 三温糖 1.39 9 水 139 9 ウイナー 139 1 にんじん 139 3 たまねぎ 45.59 4 ブロッコリー 6.59 3 しめじ 7.89 4 淡口しょうゆ 1.69 9 コンソメ 1.95 9 こしょう 0.04 9 水 110.59 9	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 19.59 1 なると 9.19 1 キャベツ 659 4 たまねぎ 399 4 にんじん 139 3 厚揚げ 269 1 干し椎茸 0.65 4 小松菜 139 3 土しょうが 0.91 9 淡口しょうゆ 2.34 9 粉末ガラスープ 1.56 9 ごま油 0.26 6 でん粉 2.69 5 水 139 9 ひよこ豆 11.79 1 大豆 2.69 5 ちりめんじゃこ 5.29 2 さつまいも 269 5 濃口しょうゆ 3.99 6 水 0.78 9 上白糖 6.59 5	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 52g 1 たまねぎ 45.59 4 油 0.39 6 トマトピューレ 6.59 9 とんかつソース 3.99 9 三温糖 1.04 9 コンソメ 0.13 9 パセリ 0.03 9 水 139 9 スパゲッティ 28.69 5 ベーコン 109 1 鶏肉 139 1 たまねぎ 71.59 4 にんじん 10.49 3 むぎ枝豆 6.59 4 エリンギ 6.59 4 スキムミルク 5.29 2 米粉 5.29 5 みそ 1.39 1 塩 0.01 9 こしょう 0.01 9 コンソメ 1.95 9 水 65g 小魚 1袋 2	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 139 1 豚ひき肉 399 1 塩 0.01 9 こしょう 29.99 4 たまねぎ 1.39 4 にんにく 1.39 4 土しょうが 1.95 9 料理酒 2.69 6 ケチャップ 6.59 9 ウスターソース 1.95 9 上白糖 1.95 9 濃口しょうゆ 1.95 9 コンソメ 10.49 3 カレー粉 0.01 9 チーズ 6.59 4 キャベツ 399 4 鶏さみほくし 10.49 1 かまぼこ 19.59 2 チンゲンサイ 269 3 えのきたけ 6.59 4 にんじん 10.49 3 豆腐 269 1 液体ガラスープ 139 3 粉末ガラスープ 1.56 9 淡口しょうゆ 2.69 9 水 130g ヨーグルト 1こ 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 32.59 4 油 69 6 キャベツ 58.59 4 ほうれんそう 269 3 切干大根 6.59 3 にんじん 6.59 3 いりごま 0.65 6 濃口しょうゆ 2.69 9 上白糖 1.39 5 みりん風調味料 0.65 9 粉かつお 1.04 1 油 19.59 9 豚肉 139 1 大根 10.49 4 切干大根 1.39 4 青ねぎ 6.59 3 濃口しょうゆ 10.49 3 土しょうが 0.65 4 淡口しょうゆ 2.69 9 みりん風調味料 0.65 9 ごぼう 10.49 4 こんにやく 6.59 3 だしパック 10.49 5 でん粉 1.56 9 水 143g はちみつ大豆 1袋 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 米粉パン 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 キャベツ 58.59 4 ホールコーン 6.59 4 にんじん 6.59 3 卵焼きマヨネーズ 7.89 6 三温糖 1.56 9 酢 0.52 9 塩 0.01 9 こしょう 0.01 9 ベーコン 10.49 1 米粉のニョッキ 19.59 5 たまねぎ 45.59 4 にんじん 10.49 3 じゃがいも 10.49 3 セロリ 399 4 スキムミルク 5.29 2 大豆 6.59 1 カットトマト 19.59 3 にんにく 0.39 4 トマトピューレ 7.89 9 コンソメ 2.69 9 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 9 水 269 6	
中学	724kcal 31.9g 14.0g	783kcal 33.6g 30.9g	835kcal 24.4g 20.3g	740kcal 30.0g 21.8g	784kcal 35.8g 29.0g	751kcal 26.9g 19.4g	823kcal 37.6g 24.9g	794kcal 35.7g 23.4g	712kcal 28.2g 21.1g	716kcal 26.7g 22.3g	802kcal 36.2g 28.7g
		世界の料理(オランダ料理)		今月の地産地消は	米粉・米粉のカレールー・厚焼き卵・米粉のニョッキ ブルーベリーゼリー・はちみつ大豆(奈良県) そうめんのふし(宇陀市)				まほろばの日		

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

3月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:761kcal,たんぱく質:31.1g,脂質:22.6g,カルシウム:410mg,鉄:4.6g,ビタミンA:255μgRE, ビタミンB1:0.66mg,ビタミンB2:0.61mg,ビタミンC:32mg,食物繊維:7.0g,食塩相当量:3.0g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考にさせていただきます。



今年、学校給食でめぐった世界の国々です。

食育の日の献立 (給食De世界一周) の写真です。



食品名横のマークとマークの説明
🇨🇵 ならのしか 奈良県産の食品です
🇺🇸 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

