

令和3年度

3月 予定献立表

清川村学校給食センター

日	曜日	献立名	飲み物	学 校 別	エ ネ ル ギ ー kcal	タン パク 質 g	脂 質 g	塩 分 g	赤の食品		緑の食品		黄の食品	
									体をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		エネルギーのもとになる食べ物	
1	火	ごはん ふりかけ さばのみぞれ煮 豚汁	牛乳	幼	570	23.2	19.4	1.5	牛乳	にんじん	★米			
				小	670	27.3	22.8	2.0	さばのみぞれ煮 みそ	ごぼう 大根	里いも			
				中	871	35.5	29.6	2.5	★豚肉 豆腐 油揚げ	ねぎ こんにゃく	油			
2	水	ちゃんぽん 揚げ春巻き クリーミーサラダ	牛乳	幼	554	21.5	22.2	2.4	牛乳	にんじん ブロッコリー	めん			
				小	652	25.3	26.1	3.2	春巻き なたと	にんにく しょうが きゅうり	ごま			
				中	848	32.9	33.9	4.0	豚肉	もやし キャベツ とうもろこし	油 ドレッシング			
3	木	～ひなまつり給食～ 菜の花寿司 デザート お花のトッパバーグ すまし汁	発酵乳	幼	553	16.1	11.5	1.0	発酵乳	にんじん ★なばな こまつな	★米 花麩			
				小	650	18.9	13.5	1.3	錦糸卵 わかめ	干しかんぴょう 干しいたけ	砂糖 でん粉			
				中	845	24.6	17.6	1.6	油揚げ 豆腐ハンバーグ	ねぎ	油 ひなあられ			
4	金	コッペパンスライス チリコンカン ホワイトシチュー	牛乳	幼	570	26.5	21.1	1.7	牛乳 スキムミルク	にんじん	パン			
				小	671	31.2	24.8	2.2	★大豆	玉ねぎ にんにく	じゃがいも			
				中	872	40.6	32.2	2.8	豚肉 鶏肉	グリーンピース	油 ホワイトルウ			
7	月	～卒業おめでとう給食～ 菜花の春色パスタ バジルチキン 花野菜 デザート	牛乳	幼	543	24.4	26.5	1.5	牛乳	にんじん ★なばな ブロッコリー	スパゲティ			
				小	639	28.7	31.2	2.0	バジルチキン	玉ねぎ しめじ	バター いちごのジュレ			
				中	863	37.3	40.6	2.5	★豚肉	カリフラワー とうもろこし	油 ドレッシング			
8	火	ごはん 佃煮 カレーにくじゃが おひたし	牛乳	幼	536	18.6	11.2	1.2	牛乳	にんじん こまつな	★米			
				小	631	21.9	13.2	1.6	ひじきのり佃煮	玉ねぎ もやし	じゃがいも 砂糖 ごま			
				中	820	28.5	17.2	2.0	★豚肉	こんにゃく グリーンピース	油 でん粉			
9	水	サンドパン 白身魚フライ ポイルキャベツ ポトフ	牛乳	幼	539	21.0	23.3	1.3	牛乳	にんじん	パン			
				小	634	24.7	27.4	1.7	白身魚フライ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
				中	824	32.1	35.6	2.1	豚肉	セロリ さやいんげん	油			
10	木	きんぴらごはん 肉だんご せんべい汁	牛乳	幼	541	23.1	15.6	1.1	牛乳	にんじん こまつな	★米 麦			
				小	636	27.2	18.3	1.5	油揚げ 肉団子	干しいたけ グリーンピース	里いも 南部せんべい			
				中	827	35.4	23.8	1.9	豚肉 鶏肉 生揚げ	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	油			
11	金	ぶどうパン チーズフォンデュサンド 青菜とコーンのソテー ABCマカロニスープ	牛乳	幼	543	18.4	20.4	1.4	牛乳	にんじん こまつな パセリ	パン マカロニ			
				小	639	21.6	24.0	1.8	チーズフォンデュサンド	玉ねぎ	じゃがいも			
				中	831	28.1	31.2	2.3	★豚肉	とうもろこし	油			
14	月	黒パン キャベツのカレー風味 鶏のから揚げレモンソース もやしのスープ	牛乳	幼	553	26.4	22.9	1.2	牛乳	にんじん たら	パン			
				小	650	31.0	26.9	1.6	うずらの卵	キャベツ 干しいたけ ねぎ	小麦粉 でん粉			
				中	845	40.3	35.0	2.0	豚肉 鶏肉	もやし キャベツ たけのこ レモン	油 砂糖			
15	火	スパゲティミートソース デザート 星のコロッケ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	幼	553	19.1	21.0	1.5	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	スパゲティ			
				小	650	22.5	24.7	2.0	星のコロッケ	玉ねぎ	グレープゼリー			
				中	845	29.3	32.1	2.5	★豚肉 かつおぶし	トマト	油			
16	水	食パン ジャム かぼちゃのひき肉フライ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	幼	569	18.7	20.7	1.1	牛乳	にんじん パセリ	パン マカロニ			
				小	669	22.0	24.3	1.5	かぼちゃのひき肉フライ	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ	じゃがいも いちごジャム			
				中	870	28.6	31.6	1.9	豚肉	きゅうり トマト	油 砂糖			
17	木	ごはん ふりかけ さばのしょうが煮 どさんこ汁	牛乳	幼	592	23.5	19.3	2.3	牛乳 ふりかけ	にんじん	★米			
				小	697	27.6	22.7	3.0	さばのしょうが煮 豆腐	ねぎ	じゃがいも			
				中	906	35.9	29.5	3.8	★豚肉 わかめ みそ	とうもろこし	油 バター			
18	金	赤飯 ごま塩 厚焼きたまご 炒り鶏	牛乳	幼	570	23.2	13.7	1.7	牛乳	にんじん	★米			
				小	671	27.3	16.1	2.2	厚焼きたまご	ごぼう 干しいたけ	じゃがいも 砂糖			
				中	840	35.5	20.9	2.8	鶏肉 高野豆腐	こんにゃく グリーンピース	油			

*なお、物資の都合により献立を一部変更することがあります。 ★:地場産