



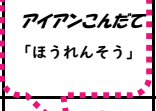


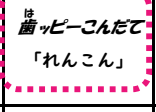
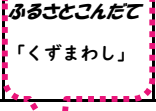




| 日付 曜日 | 献立名 | おもな働きと材料名 | | | | | | 備考 | 栄養価 | |
|----------|---|------------------------------------|----------------------|---------------------|--|---|----------------------------|--|---------------------------------------|---------|
| | | 赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品 | | 緑のなかま 体の調子を整える食品 | | 黄のなかま エネルギーになる食品 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 炭水化物 |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 3月 | 肉そぼろご飯 牛乳 ミルフィーユカツ じゃが芋と玉葱の味噌汁 大根サラダ ひなあられ | とりにく ぶたにく たまご あげ みそ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが えだまめ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり | こめ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも ひなあられ | あぶら | | 924 kcal 39.1 g 39.0 g 4.0 g | 108.7 g |
| 4火 | ご飯 牛乳 だしまき卵 肉団子と春雨のスープ煮 もやしのナムル いちご | たまご とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン いちご | こめ さとう はるさめ | ごまあぶら | 【いちご】 ひとり:2こ | 686 kcal 24.4 g 17.9 g 2.6 g | 111.0 g |
| 5水 | 牛井 牛乳 わかめスープ キャベツのマヨネーズあえ さつまいもクリーム大福 | ぎゅうにく とうふ ちくわ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ ねぎ キャベツ コーン しらたき | こめ さとう さつまいも クリームだいふく | あぶら マヨネーズ |  | 726 kcal 29.4 g 19.5 g 2.9 g | 111.2 g |
| 6木 | ご飯 牛乳 金目鯛の照り焼き 親子煮 のり酢あえ | きんめだい とりにく あげ たまご ツナ | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな | たまねぎ ねぎ もやし | こめ さとう じゃがいも | ごま |  | 760 kcal 38.8 g 23.1 g 2.0 g | 105.6 g |
| 7金 | 五目ずし 牛乳 とりの唐揚げ マカロニスープ キャベツの昆布和え お祝いケーキ | あげ とりにく こおりどうふ ベーコン | ぎゅうにゅう ひじき こんぶ | にんじん | しいたけ れんこん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり | こめ さとう でんぶん マカロニ ケーキ | あぶら ごまあぶら | | 889 kcal 32.1 g 36.0 g 3.9 g | 112.7 g |
| 10月 |  卒業式のため給食はありません  | | | | | | | | | |
| 11火 | ご飯 牛乳 にしの昆布煮 白玉みそ汁 ほうれん草のひじきあえ | にしん みそ ぶたにく あげ | ぎゅうにゅう こんぶ ひじき | にんじん ほうれん草 | だいこん はくさい ねぎ もやし | こめ もち さといも さとう | ごま |  アイアンこんだて 「ほうれん草」 | 722 kcal 29.3 g 21.7 g 2.5 g | 108.9 g |
| 12水 | 赤飯 牛乳 牛肉野菜巻きフライ ふくいめぐみ豆乳みそ汁 フレンチサラダ | ぎゅうにく うちまめ あげ とうにゅう みそ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | だいこん まいたけ きゅうり キャベツ | こめ あずき さつまいも さといも さとう こむぎこ パンこ | あぶら ごまあぶら |  | 750 kcal 30.6 g 29.9 g 3.4 g | 94.5 g |
| 13木 | おにぎり(わかめ・茶飯) 牛乳 鶏肉の照り焼き ミネストローネ ごぼうサラダ | とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう わかめ | トマト | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン | こめ さとう じゃがいも | オリーブ オイル ごま マヨネーズ | | 809 kcal 31.7 g 29.4 g 4.3 g | 108.3 g |
| 14金 | ご飯 牛乳 黒豚大焼売 鶏卵と青梗菜中華炒め 大根の中華あえ | ぶたにくとりにく たまご うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり | こめ さとう でんぶん | ごまあぶら | 【しゅうまい】 ひとり:2こ | 773 kcal 29.5 g 28.7 g 2.6 g | 104.2 g |
| 17月 | ご飯 牛乳 チキンソースカツ ふのみそ汁 切干大根の中華サラダ | とりにく とうふ みそ ハム | ぎゅうにゅう わかめ | | たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ | こめ パンこ こむぎこ さとう ふ | あぶら ごまあぶら |  | 716 kcal 29.6 g 19.6 g 3.6 g | 107.9 g |
| 18火 | ロールパン 牛乳 チーズハンバーグのトマトソースかけ 野菜スープ れんこんサラダ | とりにく ベーコン ハム | ぎゅうにゅう チーズ | トマト にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり | ロールパン さとう | あぶら なまクリーム マヨネーズ |  はるッピーこんだて 「れんこん」 | 753 kcal 29.0 g 38.2 g 4.7 g | 76.3 g |
| 19水 | ご飯 牛乳 鯖の醤油焼く くずまわし こかぶの即席漬け | さば あげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こかぶのは | ごぼう たけのこ キャベツ こかぶ こんにゃく | こめ さつまいも でんぶん | |  みるさとこんだて 「くずまわし」 | 792 kcal 29.5 g 29.1 g 2.4 g | 110.2 g |
| 20木 | 春分の日  | | | | | | | | | |
| 21金 | ご飯 牛乳 ホッケ旨み干し 大豆の磯煮 きゅうりの中華和え バナナスティックケーキ | ほっけ ぎゅうにく だいず | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん グリーンピース | たまねぎ きゅうり こんにゃく | こめ さとう じゃがいも バナナケーキ | ごまあぶら |  | 763 kcal 35.8 g 18.1 g 2.5 g | 122.2 g |
| 24月 | ご飯 牛乳 プレーンオムレツ バターチキンカレー 野菜サラダ | たまご とりにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | トマト にんじん | しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも | バター カレールウ | | 833 kcal 29.1 g 30.7 g 3.6 g | 119.3 g |

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、大豆、豆腐、あげ、みそ、小松菜、ほうれん草、こかぶ、ねぎ