



3月の予定献立表

	月	火	水	木	金																
献立名	<p>一年間をふりかえってみましょう。</p> <p>1年をふりかえってみましょう。4月とはちがうところが、きっと見つかるはずです。体がぐんと大きくなった人もいます。苦手な食べ物が減った人もいます。量がたくさん食べられるようになった人もいます。準備や片づけが4月よりも上手になった人もいますのではないのでしょうか？できなかったところは反省して新学期からがんばりましょう。</p>			<p>1日</p> <p>コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ごぼうサラダ 中3 お祝いクレープ 中12 ひなあられ</p>	<p>2日</p> <p>中学校 卒業式 ごはん 牛乳 からあげ すまし汁 小 ひなあられ</p>																
エネルギー(kcal)				652	833																
熱や力になる				パンクレープ ジャがいも ごまドレッシング ひなあられ	ごはん でんぷん こむぎこ ひなあられ																
血や肉になる				牛乳 牛肉 鶏肉 チーズ まぐろ	牛乳 とうふ かまぼこ とりにく わかめ 白身魚つみれ																
調子を整える				玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム ごぼう とうもろこし きゅうり	人参 ねぎ しいたけ こまつな																
献立名	<p>5日</p> <p>ごはん 牛乳 肉みそ キムチなべ</p>	<p>6日</p> <p>三角パン 牛乳 カレーミートポテト 野菜スープ</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 牛乳 和風きんぴらつつみやき マーボはるさめ</p>	<p>8日</p> <p>黒糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン ポテトとウィンナーの ソテー</p>	<p>9日</p> <p>白麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそに 大豆の五目煮</p>																
エネルギー(kcal)	638	794	610	686	678	716	766	880	734	875											
熱や力になる	ごはん マロニー さとう		パン ジャがいも 油		ごはん ごま油 さとう 油 はるさめ		黒砂糖パン 油 ジャがいも スパゲティ オリーブ油		ごはん 麦 さとう ジャがいも												
血や肉になる	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 とうふ だいず		牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉		牛乳 鶏肉 豚肉		牛乳 ウィンナー 豚肉 ベーコン		牛乳 大豆 かまぼこ 鶏肉 さば												
調子を整える	人参 だいこん ねぎ こまつな 白菜 たけのこ		キャベツ 人参 とうもろこし 小松菜 玉葱		玉葱 人参 たけのこ キャベツ にら きくらげ ごぼう		人参 玉葱 マッシュルーム トマト ピーマン しめじ		人参 ごぼう いんげん こんにゃく												
献立名	<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが 大根葉のふりかけ</p>	<p>13日</p> <p>コッペパン 牛乳 ポトフ フロコリーとチキンのサラダ 一食いちごジャム</p>	<p>14日</p> <p>五目かまめし 牛乳 豚れんこん 団子汁</p>	<p>15日</p> <p>コッペパン 牛乳 アジフライ イタリアンスープ 中 チーズ</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー 切干大根サラダ</p>																
エネルギー(kcal)	592	738	577	649	582	691	634	782	638	793											
熱や力になる	ごはん ジャがいも ごま 油 さとう		パン ジャム ジャがいも ごまドレッシング		ごはん やせうま さとう ごま油 さとも		パン マカロニ さとう 油		ごはん カレールー ジャがいも 油 ドレッシング												
血や肉になる	牛乳 さつまあげ 大豆 豚肉 しらすばし		牛乳 ウィンナー 鶏肉		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉		牛乳 チーズ あじ ベーコン 鶏肉		牛乳 スキムミルク チーズ 豚肉												
調子を整える	人参 玉葱 いんげん こんにゃく 大根葉		白菜 玉葱 パセリ フロコリー きゅうり 人参 とうもろこし		人参 白菜 ごぼう ねぎ れんこん こんにゃく		トマト 玉葱 人参 キャベツ 小松菜		グリンピース 人参 玉葱 切干大根 とうもろこし りんご												
献立名	<p>19日</p> <p>ごはん 牛乳 サケの塩こうじやき みそけんちん汁 ひじきのいために</p>	<p>20日</p> <p>背割りコッペパン 牛乳 ミネストローネ スクランブルエッグ</p>	<p>21日</p> <p>春分の日</p>		<p>22日</p> <p>ミルクパン 牛乳 ハンバーグのオニオンソース 白花豆のポタージュ お祝いクレープ 小</p>	<p>23日</p> <p>小学校 卒業式 ごはん 牛乳 中 お祝いクレープ とりてん ボイルキャベツ トック入りわかめスープ</p>															
エネルギー(kcal)	598	748			590	706	690	810		868											
熱や力になる	ごはん さとも さとう 油		パン スパゲティ オリーブ油 さとう		パン 油 さとう ジャがいも クレープ		ごはん トック ごま油 クレープ こむぎこ														
血や肉になる	牛乳 さけ ひじき みそ 油揚げ 鶏肉 とうふ		牛乳 たまご ウィンナー 豚肉 ベーコン		牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 白花豆 生クリーム		牛乳 わかめ 鶏肉														
調子を整える	大根 人参 しめじ ねぎ えだまめ こんにゃく		玉葱 人参 キャベツ トマト コーン パセリ しめじ こまつな		玉葱 人参 パセリ		玉葱 人参 しいたけ キャベツ ねぎ														
献立名	<p>高血圧予防に！ 塩分 減らす4つのポイント</p> <p>①ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。 ②しょうゆやソースなどは直接かけない。 ③調味料を食卓に置かない。 ④スナック菓子などは1袋全部食べない。</p>		<p>注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食べすぎ ◆油っぽい食べ物をよく食べる ◆塩分のとりすぎ ◆糖分のとりすぎ ◆朝食めきなど欠食をする ◆夜遅くに食べる ◆野菜や果物をほとんど食べない 		<p>今月の栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校基準</td> <td>640</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>小学校平均</td> <td>642</td> <td>25.8</td> </tr> <tr> <td>中学校基準</td> <td>820</td> <td>30.0</td> </tr> <tr> <td>中学校平均</td> <td>771</td> <td>29.5</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	小学校基準	640	24.0	小学校平均	642	25.8	中学校基準	820	30.0	中学校平均	771	29.5	<p>今月の地場産食材</p> <p>ごはん みそ 塩こうじ ねぎ きくらげ しらす干し です</p> <p>※天候や生育状況により、他の産地に変更になる場合があります。</p>
	エネルギー	たんぱく質																			
小学校基準	640	24.0																			
小学校平均	642	25.8																			
中学校基準	820	30.0																			
中学校平均	771	29.5																			
エネルギー(kcal)																					
熱や力になる																					
血や肉になる																					
調子を整える																					

※おはしを忘れないように毎日もってくる習慣をつけましょう。 ※献立は都合により変更することがあります。