

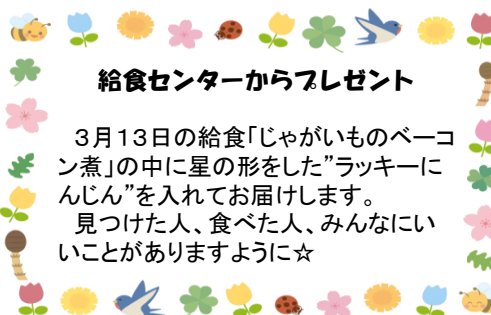


日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1 水	ごはん 牛乳 さけのしおやき はくさいのゆかりあえ にゅうめん いちごヨーグルト	こめ そうめん		さけ かまぼこ あげ	牛乳 わかめ いちごヨーグルト	ゆかり にんじん ねぎ	はくさい きゅうり えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	507 24.3 7.7	636 31.5 12.3	732 35.7 13.0	Kcal g g
2 木	よご切りパン 牛乳 ハンバーグのソースがけ ポイルキャベツ クリームシチュー	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えだまめ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	459 19.9 15.5	659 28.5 23.0	809 34.2 26.8	Kcal g g
3 金	ちらしずし 牛乳 ぶたにくのばいにくやき もやしときゅうりのあまずつけ さつまじる ひなあられ	こめ さとう みずあめ こんにやく さつまいも ひなあられ	あぶら	えび ぶたにく ちくわ とりにく むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん しいたけ ななおいれうめ にんにく りんご きゅうり もやし しょうが たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	477 21.9 9.8	608 28.5 14.8	717 33.3 16.3	Kcal g g
6 月	げんりょうキャラットパン 牛乳 おからドーナツ コーンサラダ はくさいスープ いよかんゼリー	パン さとう こむぎこ いよかんゼリー	あぶら	おから たまご ぶたにく	牛乳	クリスタルキャロット にんじん ねぎ	コーン キャベツ きゅうり はくさい レモンかじゅう たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	473 15.3 13.8	615 21.3 19.8	767 25.7 23.4	Kcal g g
7 火	ごはん 牛乳 やきししゃも アーモンドあえ きりぼしだいごんのうまに ひなあられ(麻小・宮小のみ)	こめ さとう じゃがいも こんにやく ひなあられ	アーモンド あぶら	とりにく ひらてん	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ もやし きりぼしだいごん	エネルギー たんぱく質 脂質	456 17.7 10.2	600 24.7 16.1	717 29.2 18.4	Kcal g g
8 水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ごぼうサラダ しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	464 20.3 10.7	602 27.2 15.8	718 32.3 18.0	Kcal g g
9 木	げんりょうわかめごはん 牛乳 たちうおのてんぶら かぶのすのもの にくうどん	こめ てんぶらこ こむぎこ さとう うどん	あぶら	たちうお ぎゅうりく	牛乳 わかめ すきこんぶ	みずな にんじん ねぎ	かぶ しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	524 17.5 16.6	668 23.7 22.6	798 27.6 26.3	Kcal g g
10 金	ポークカレー(むぎごはん) 牛乳 やきウインナー ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく チキンウインナー	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	501 17.4 13.5	669 26.2 20.5	819 29.5 23.2	Kcal g g
13 月	こめごパン 牛乳 ポークステーキ こんにやくソテー じゃがいものベーコンに	こめごパン さとう いとこんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが レモンかじゅう コーン もやし たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	428 23.5 13.5	620 33.4 19.9	762 40.9 23.4	Kcal g g
14 火	げんりょうごはん 牛乳 わかどりのからあげ ポテトサラダ ぶたじる おいおいケーキ	こめ でんぶん じゃがいも さとう こんにやく おいおいケーキ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	578 22.0 20.6	717 28.5 26.3	835 33.3 29.5	Kcal g g
15 水	ごはん 牛乳 シュウマイ キャベツのしおこんぶあえ マーボー豆腐	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	シュウマイ とうふ とりにく あかみそ	牛乳 こんぶ	にんじん ニラ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 20.5 13.7	623 26.5 18.5	762 32.0 22.3	Kcal g g
16 木	こくとうパン 牛乳 とりにくのガーリックやき コールスロー ほうれんそうのスープ せとか	パン くるざとう さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	とりにく ロースハム ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ もやし せとか	エネルギー たんぱく質 脂質	417 22.4 12.7	608 30.9 19.3	745 37.8 22.7	Kcal g g
17 金	きゅううどん(むぎごはん) 牛乳 ちぎりあげ ほうれんそうのおひたし	こめ むぎ いとこんにやく こむぎこ	あぶら	すりみ ぎゅうりく	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ きくらげ もやし ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	502 21.6 14.3	644 28.2 20.0		Kcal g g
20 月	パン 牛乳 ぶたにくのピリカラやき カラフルサラダ ポトフ チョコだいたづクリーム	パン さとう じゃがいも チョコだいたづクリーム	ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とりにく	牛乳	にんじん	にんにく だいこん きゅうり コーン たまねぎ しめじ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	477 23.4 19.2	664 32.3 26.1	800 39.0 29.4	Kcal g g
22 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ キャベツのレモンあえ とうふじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 20.5 14.1	636 26.8 19.9	755 31.6 22.8	Kcal g g
23 木	ごはん 牛乳 わかどりのカレーやき パンサンスー トックスープ	こめ はるさめ さとう トック	ごまあぶら	とりにく ロースハム やきぶた	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	467 19.7 8.7	602 26.1 13.6	714 30.5 15.0	Kcal g g

## 日本の味めぐり...3月は奈良県の味めぐり献立です!

### 【にゅう麺】

にゅう麺とは、そうめんを温かいダシで食べる料理で、全国的に有名ですが奈良県が発祥の郷土料理です。にゅう麺は漢字で書くと「煮麺」と表記しますが、その字の通りそうめんを煮たもので、温かく食べることができます。



### 給食センターからプレゼント

3月13日の給食「じゃがいものベーコン煮」の中に星の形をした「ラッキーにんじん」を入れてお届けします。見つけた人、食べた人、みんなにいいことがありますように☆

### リクエスト給食

3月14日の献立は、中学校3年生のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。今まで食べた給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでみました。お楽しみに♪



### 地産地消について

◎ 今月の地産地消は、米・七折梅・ほうれん草・しいたけです。該当の食材に下線をつけて表示しています。



### お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

