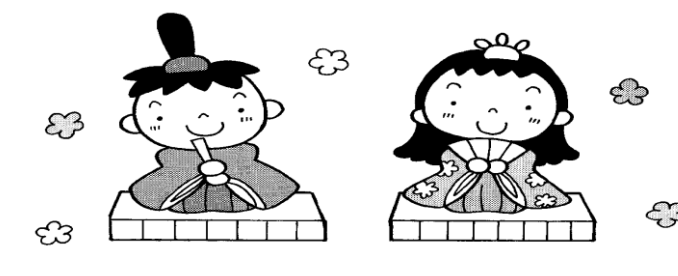


3月

こんだて表


 川越町学校給食センター
 平成29年2月28日

日	曜日	牛乳 卵	こんだて名	使用する材料			熱量 kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	備考
				(赤) 血液や筋肉など 骨格を作るもの	(黄) 動く力や体温に なるもの	(緑) からだの調子を ととのえるもの				
1	水	○	ごはん		ごはん		601	23	296	
			ホイコーロー	ぶたにく みそ テンメンジャン	あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン				
			ツナと春雨サラダ	ツナ わかめ	はるさめ さとう あぶら ごま	こまつな きゅうり				
2	木	○	ごはん		ごはん		672	26	292	
			鶏肉のレモン揚げ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモン				
			青菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん こまつな にんじん えのきたけ				
			ゆかりあえ			キャベツ ゆかり				
3	金	○	ちらし寿司	きんしたまご	ごはん さとう	にんじん ほしいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう	616	29	302	
			さわらの照り焼き	さわら	さとう かたくりこ	しょうが				
			すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ		こまつな えのきたけ				
6	月	○	三色そぼろごはん	とりにく たまご	ごはん あぶら さとう	しょうが さやいんげん	601	28	307	
			大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん だいこん はくさい ごぼう				
7	火	○	揚げパン(シナモン)		パン さとう あぶら		653	20	294	
			ミネストローネ	ウインナー	あぶら マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト				
			ツナポテサラダ	ツナ	じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし				
8	水	○	ビビンバ	ぶたにく きんしたまご みそ	ごはん さとう あぶら ごま	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	604	27	345	
			豆腐とわかめのスープ	とうふ わかめ		えのきたけ チンゲンサイ				
9	木	○	カレーライス	とりにく	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	619	18	296	
			ひじきサラダ	ひじき	あぶら さとう	こまつな キャベツ とうもろこし				
10	金	○	ごはん		ごはん		597	27	288	
			さばの照り焼き	さば						
			五目きんぴら	ぶたにく	あぶら こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ピーマン				
			ごまあえ		ごま さとう	キャベツ ほうれんそう				
13	月	○	ごはん		ごはん		612	25	411	
			マーボー豆腐	ぶたにく みそ テンメンジャン とうふ	あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ ねぎ				
			ナムル		あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり				
14	火	○	小型ロールパン		パン		611	24	305	
			ミートソーススパゲッティ	ぶたにく ぎゅうにく	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト				
			ビーンズサラダ	だいず	ドレッシング	キャベツ えだまめ とうもろこし				
15	水	○	ごはん		ごはん		651	26	338	
			いわしのかばやき	いわし	さとう かたくりこ こめこ あぶら					
			けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さとも こんにやく あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ				
			白菜漬	こんぶ	ごま	はくさい				
16	木	ジョア	ハヤシライス	ぶたにく	◎ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト	601	18	266	
			ツナサラダ	ツナ	ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし				
17	金	○	チキンライス	とりにく	◎こめ あぶら	たまねぎ とうもろこし ピーマン	629	17	264	
			キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ しめじ にんじん				
			ゼリー		ゼリー					
21	火	○	小型ロールパン		パン		604	25	294	5歳最終
			焼きそば	ぶたにく ちくわ	あぶら ちゅうかめん	ピーマン キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが				
			たまごとコーンのスープ	たまご ベーコン	かたくりこ	とうもろこし				
22	水	○	中華飯	ぶたにく いか うずらたまご	ごはん かたくりこ さとう あぶら	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ	612	21	301	卒園式 3、4歳のみ
			杏仁フルーツ	とうにゅうあんにんどうふ		みかん パイン もも				

食材の都合により献立が変更になる場合があります。