

# 2017. 3月 予定献立表

上間小学校給食室  
917-3487

料理名の前に★が付いているのは、6年生リクエスト。  
後ろに付いているのは、完食したクラスのリクエスト。



- 使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び、本校のアレルギー対応食品(たこ・イカ・貝類・さば・納豆・ししゃも・魚卵・いくら・たらこ)について表示しています。
- しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。 ●給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは、調味料欄に表示しています。※表示義務7品目のみ:本校のアレルギー対応食品は表示していません。
- 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。 ●材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。

日	曜日	献立	主な材料と体内での働き			調味料	栄養価
			(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる		
1	水	あっぶるシナモントースト ★サ-モンチャウダー チキンと春野菜のサラダ ももゼリー	鮭 鶏肉、大豆	パン(小麦、乳)、砂糖、バター じゃが芋、ルウ ドレッシング、砂糖 ゼリー	りんご 玉ねぎ、しめじ、コーン、小松菜 きゃべつ、菜の花、にんじん	小麦、乳	C 568 P 24.1 F 17.8
2	木	五穀ごはん シカムドウチ 加がいわしフライ マ-ミナ-チャンブルー 南高梅 ミルメ-ク:コ7	豚肉、かまぼこ いわしフライ 厚揚げ	米、麦、もちきび、黒米、赤米 油 油 ミルメ-ク	こんにやく、椎茸、大根 もやし、にんじん、からし菜 梅		C 607 P 22.2 F 18.5
3	金	桜ちらし★ えびフライ 大根のそぼろ煮 ごまよごし ももいろミルクレーブ 牛乳の代わりにアレルゲン乳 ひなまつり・卒業を祝う会	えび 厚揚げ、鶏肉、大豆 かまぼこ(小麦)	米、砂糖 パン粉(小麦)、油 油、里芋、砂糖、かたくり粉 ごま、砂糖 ミルクレーブ(小麦、乳、卵)	れん根、竹の子、にんじん 大根、にんじん、いんげん もやし、しめじ、小松菜	小麦、乳	C 628 P 21.2 F 18.4
6	月	カレ-ピラフ ポテトフライ★ たっぶり野菜サラダ いちごヨーグルト	えび ツナ、大豆 ヨーグルト	米、玄米、油、砂糖、バター じゃが芋、油 ドレッシング	玉ねぎ、トマト、にんじん、ピーマン きゃべつ、ブロッコリー、セロリ、にんじん、コーン	乳、卵	C 623 P 25.0 F 19.0
7	火	きびごはん 筑前煮 花型バーグ ア-モンド和え 不知火(でこぼん)	鶏肉、ちくわ 花型バーグ(小麦) かまぼこ(小麦)	米、もちきび 油、里芋、黒糖 ア-モンド、砂糖	にんじん、大根、れん根、ごぼう、椎茸、こんにやく、いんげん もやし、ハンダマ(金時草) でこぼん		C 624 P 22.9 F 18.1
8	水	せれくとコッペパン グリンスープ カラフルサラダ レアチーズ(いちご)	きな粉 鶏肉、手亡豆 ツナ、大豆 レアチーズ	パン(小麦、乳)、砂糖、油、麦、チョコジャム(乳) じゃが芋、ルウ ドレッシング、砂糖	玉ねぎ、大根、にんじん、グリーンピース きゃべつ、セロリ、赤ピーマン、コーン	小麦、乳、小麦	C 594 P 23.7 F 19.7
9	木	ふ-ちば-ジュ-シー イカねぎ焼き ゴマドレ和え いちご大福 伊かねぎの 入ったかまぼこ	豚肉 イカねぎ焼き(イカ) 大豆	米、油 ごま、ドレッシング、砂糖 大福	にんじん、ごぼう、椎茸、よもぎ もやし、小松菜、赤ピーマン、コーン いちご	小麦、卵	C 661 P 23.2 F 20.0
10	金	玄米ごはん 高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え ひじきふりかけ いちご	高野豆腐、かまぼこ、卵 大豆、みそ ひじき、糸けずり	米、玄米 油、砂糖 砂糖 油、水あめ、黒糖、ごま	白菜、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、椎茸、小松菜 もやし、きゅうり、にんじん、シークワサー いちご		C 614 P 24.4 F 18.0
13	月	五目チャーハン ★大豆甘辛 ナムル りんご	豚肉 大豆 かまぼこ(小麦)、大豆	米、玄米、ごま油 ア-モンド、さつま芋、油、砂糖、はちみつ ドレッシング、砂糖	竹の子、にんじん、きくらげ、ザ-サイ、グリーンピース もやし、きゅうり、コーン りんご	小麦	C 636 P 22.8 F 19.8
14	火	きびごはん 焼きししゃも ★肉じゃが 甘夏と白菜の甘酢和え ★バナナクレーブ ホワイトデー	ししゃも 豚肉	米、もちきび 油、じゃが芋、黒糖 砂糖 バナナクレーブ(卵、小麦、乳)	にんじん、玉ねぎ、こんにやく、椎茸、いんげん 甘夏みかん、白菜、きゅうり		C 713 P 23.4 F 18.5
15	水	★沖縄そば 豆腐チャンブルー シュ-フルーツ 牛乳の代わりにアレルゲン乳	豚肉、かまぼこ 豆腐	そば(小麦)、黒糖 ごま油 シュ-フルーツ(卵、乳、小麦)	ねぎ もやし、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、からし菜 もも、みかん、りんご		C 565 P 25.3 F 14.4
16	木	もずく丼「麦ごはん」 もずくあん シ-クワサー和え スコ-ン(黒糖・チ-ズ)	もずく、豚肉、大豆 ツナ、大豆 ヨーグルト、チ-ズ	米、麦 油、砂糖、かたくり粉 砂糖 小麦粉、黒糖、バター	玉ねぎ、にんじん、コーン、枝豆 白菜、水菜、シークワサー		C 682 P 24.0 F 20.1
17	金	五穀ごはん 大根のみそ煮 いわしおかか煮 梅和え 清見オレンジ	厚揚げ、昆布 いわしおかか煮 大豆	米、麦、もちきび、黒米、赤米 砂糖 砂糖	大根、にんじん、ほうれん草 もやし、小松菜、えのきたけ、梅 清見オレンジ		C 617 P 23.3 F 18.2
21	火	きびごはん みそ汁 さんまのゆずみそ煮 野菜いため いちご ミルメ-ク:コ7 卒業式合同練習	さんまのゆずみそ煮 厚揚げ、かまぼこ	米、もちきび じゃが芋 油	玉ねぎ、なめこ きゃべつ、にんじん、からし菜 いちご		C 644 P 24.1 F 17.3
22	水	玄米ごはん チキンカレー ポテトサラダ チョコケ-キ 給食最終日	鶏肉、ひよこ豆 かまぼこ(小麦)	米、玄米 オリーブ油、ルウ じゃが芋、ドレッシング チョコケ-キ(小麦、卵、乳)	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、トマト、りんご カリフラワー、きゅうり、コーン、らっきょう	小麦、乳、卵	C 684 P 24.0 F 22.6