

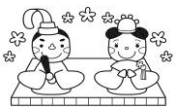
2016. 3月 予定 献立 表

与儀小 給食室 098-917-3481

与儀小学校 098-917-3317

※ 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・ピーナツ・そば・えび・かに)及び、イカ・マンゴー・バナナ・キウイ・桃・メロン(本校のアレルギー対応食品)について表示しています。 ※ だし汁・エキス類のアレルゲンは調味料欄に表示しています。

- 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。● 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。



日	曜 日		献立	主な材料と体内での働き			調味 料	栄 養 価
				(赤) 血や肉・骨をつくる	(黄色) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる		
1	火		きびごはん	鶏肉、ちくわ	米、もちきび	にんじん、大根、竹の子、ごぼう、椎茸、こんにゃく、インゲン	卵	C 615 P 24.3 F 15.4
			筑前煮	ししゃも	里芋、砂糖、油			
			焼ししゃも	大豆	ごま、ドレッシング	もやし、クレソン、赤ピーマン		
			ゴマドレ和え			りんご		
			りんご			梅		
1～4年								
5・6年：コンベンション劇場 で鑑賞後、海浜公園にて			救給カレー		米、じゃが芋、油	にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	乳、卵	C 642 P 11.1 F 19.7
5・6年：帰校して			いちごヨーグルト	ヨーグルト		りんご		
			アップルジュース					
			原宿ドッグ(メ-フルカスタートFe)	原宿ドッグ		みかん、オレンジ		
			みかんオレンジジュース					
2	水		(めん)		小麦粉(そば)		乳、卵	C 617 P 24.4 F 23.7
			♥沖縄そば	かまぼこ	ごま油、片栗粉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、小松菜、きくらげ		
			(野菜炒め)	豚肉	砂糖			
			(ロ-ス肉食付け)					
			たんかんケーキ		たんかんケーキ			
3	木		桜ごはん	しらす	米	竹の子、れんこん、にんじん、桜の花	小麦	C 645 P 24.3 F 16.4
			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、大豆	さつま芋、油、はちみつ、片栗粉	かぼちゃ、玉ねぎ、椎茸、インゲン		
			えびフライ	えび	小麦粉、油		小麦、乳	
			菜の花のごま和え	のり	ごま、砂糖	もやし、菜の花、にんじん		
			6年生を送る会・ひなまつり			焼きのり		
			ひなあられ	ひなあられ				
4	金		五穀ごはん		米、胚芽押麦、黒米		乳、卵	C 631 P 24.2 F 18.4
			ビーフシチュー	牛肉、豆腐	油、小麦粉、ラード	玉ねぎ、パパイヤ、なす、マッシュルーム		
			ポテトサラダ		じゃが芋、ドレッシング	トマト、ブロッコリー		
			♥いちご			カリフラワー、きゅうり、にんじん、コーン		
			料理名前の♥マークは 6年のリクエスト			いちご		
7	月		(麦ごはん)		米、麦		C 669 P 23.7 F 17.5	
			♥三色丼	豚肉、鶏肉、大豆、豆腐	砂糖、ごま油	こんにゃく		
			(肉そぼろ)	卵	ごま油	にんじん、竹の子、からし菜		
			(そぼろ玉子)(野菜)					
			アーサ汁	アーサ、豆腐	小麦粉、砂糖、バター、生クリーム			
			スコン	ヨーグルト、チーズ				
8	火		麦ごはん		米、麦		C 635 P 24.0 F 16.8	
			さつま芋のみそ汁	わかめ、豆乳、みそ	さつま芋	玉ねぎ		
			さんまゆずみそ煮	さんま、みそ	砂糖	ゆず		
			マニーマーチャンプルー	かまぼこ、豆腐	ごま油	もやし、にんじん、からしな		
			でこぼん			でこぼん		
9	水		♥セレクトコッパバン	乳(パン)、きな粉	小麦(パン)、砂糖、油、ジャム・はちみつ		小麦	C 603 P 24.0 F 18.7
			ポトフ	えび(えび団子)、鶏肉(つくね)	じゃが芋	大根、玉ねぎ、セロリ、トマト、エリンギ		
			野菜とツナのサラダ	ツナ、大豆	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		
			ヨーグルト	ヨーグルト				
			ジュージー	豚肉	米、油	にんじん、ごぼう、椎茸、からし菜		
10	木		ゆし豆腐	豆腐			C 637 P 24.1 F 18.8	
			梅おかか和え	鰹、大豆	ドレッシング	もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん		
			♥サターアランダギー	卵	小麦粉、砂糖、油			
			ミルメーク(いちご)		ミルメーク			
11	金		きびごはん		米、もちきび		小麦	C 644 P 24.2 F 18.0
			石狩鍋	鮭、みそ	じゃが芋、コーン	白菜、カリフラワー、えのきたけ、小松菜		
			ひじきゆうまい	ひじき、豚肉、鶏肉	小麦粉	玉ねぎ		
			甘夏かんてい野菜の甘酢漬け		砂糖	キャベツ、きゅうり、甘夏(みかん)		
			くるみちりめん	ちりめん	くるみ、水あめ、砂糖、ごま			
14	月		キムチチャーハン	まぐろ、★イカ、大豆	米、発芽米、ごま油	きくらげ、キムチ、にら	C 656 P 24.0 F 18.9	
			ナムル	卵、とり肉	砂糖、ドレッシング	パパイヤ、きゅうり、赤ピーマン		
			肉まん	豚肉	小麦粉、砂糖、ラード、ごま	玉ねぎ		
			♥フルーツムース		フルーツムース			
15	火		きびごはん		米、もちきび		C 613 P 24.1 F 17.1	
			大根と里芋のそぼろ煮	鶏肉、大豆、みそ	油、里芋	大根、にんじん、インゲン、椎茸		
			いわし生蒸煮	いわし				
			梅和え	大豆	砂糖、ドレッシング	もやし、小松菜、えのきたけ、梅		
			♥いちご			いちご		
幼稚園修了式								
16	水		紅芋パン	乳	小麦粉		乳、小麦	C 640 P 24.0 F 19.2
			グリーンスープ	鶏肉、手羽豆、豆乳	じゃが芋	グリーンピース、にんじん、玉ねぎ、コーン		
			和風オムレツ	卵、鶏肉、豚肉	油	玉ねぎ、にんじん、インゲン		
			グリーンサラダ	鷹	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、セロリ、赤ピーマン		
			りんご			りんご		
			ミルメーク(ココア)		ミルメーク			
17	木		五穀ごはん		米、胚芽押麦、黒米、もちきび、丸麦		C 619 P 24.0 F 18.5	
			ひじきふりかけ	ひじき、鰹	水あめ、砂糖、ごま	しそ		
			沖縄風みそ汁	豆腐、ハム、みそ	じゃが芋	大根、レタス		
			アジフライ	あじ	パン粉、小麦粉、油			
			ゴマドレ和え	ツナ	ドレッシング	もやし、春菊、えのきたけ、赤ピーマン		
			でこぼん			でこぼん	卵	
18	金		麦ごはん		米、麦		乳	C 679 P 25.3 F 19.1
			野菜カレー		油、小麦粉、ラード	玉ねぎ、パパイヤ、セロリ、なす、エリンギ		
			♥トッピング	ハンバーグ(1～5年)	牛肉、豚肉	マッシュルーム、トマト、ブルーン		
			とんかつ(6年)	豚肉	パン粉、油	玉ねぎ		
			さつまサラダ		紅芋、ドレッシング	カリフラワー、ブロッコリー		
食育の日			いちご			いちご	乳、卵	
22	火		パエリア	鶏肉、大豆、貝柱	米、発芽米、油	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン	乳、卵	C 667 P 24.2 F 18.5
			♥ポテトカップグラタン	乳	じゃが芋、油、小麦粉	ほうれん草、玉ねぎ		
			カラフルサラダ	鶏肉、大豆	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、アスパラ、にんじん		
			ミルメーク(コ-ヒー)		ミルメーク			
			♥お楽しみケーキ	ケーキ				
23	水		黒米ごはん		米、黒米		小麦、乳	C 620 P 24.0 F 12.0
			軟骨ソーキ汁	豚軟骨、豚肉、昆布		大根、にんじん、レタス		
			ごま和え	大豆、ツナ	ごま、砂糖	もやし、菜の花、エリンギ		
			あんぱんず	卵、みそ	砂糖			
給食最終日			桜餅		桜餅			