

# 平成25年3月 学校給食予定献立表

草津市学校給食センター

日	曜日	献立名	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		エネルギーたんぱく質脂質	
1	金	【ひな祭り献立・青花献立・食物せんい献立】 【青花粉入り加糖パン】牛乳 【冬野菜のクリーム煮】 ミートオムレツ 【キャベツと水菜のサラダ】 【ひなあられ】	コッペパン 三温糖 小麦粉 青じそドレッシング ひなあられ	バター	鶏肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	青花粉 にんじん パセリ きょうな	たまねぎ かぶ はくさい キャベツ	711 27.2 22.7	Kcal g g
4	月	ちらしずし 牛乳 さわらのみそだれかけ 菜の花あえ すまし汁 甘夏	米 麦 三温糖 でんぶん ふ	ひまわり油	さわら みそ 白みそ 鶏卵 鶏肉	焼きのり 牛乳	ほうれんそう なばな にんじん 青ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう たまねぎ 甘夏	686 31.4 18.8	Kcal g g
5	火	麦入りごはん 牛乳 鶏から揚げ じゃがいものうき煮 フロッコリーと大根のおかか和え	米 麦 米粉 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	鶏肉 豚肉 厚揚げ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん こんにゃく	714 28.2 25.8	Kcal g g
6	水	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ ごぼうサラダ 野菜スープ	米 麦 三温糖 でんぶん じゃがいも	ひまわり油 白ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう セロリー	594 23.2 16.9	Kcal g g
7	木	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【すじえび入り青花かき揚げ】 白菜の煮浸し 五目みそ汁 アイスクリーム入り大福	米 麦 さつまいも 小麦粉 でんぶん 三温糖	ひまわり油 油	ちくわ すじえび 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ くきわかめ アイスクリーム入り大福	青花粉 にんじん 青ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	642 19.5 16.3	Kcal g g
8	金	【かみかみ献立】 食パン 牛乳 【いかリングフライ】 野菜のカレースープ煮 【海藻サラダ】 ブルーベリージャム 【小魚】	食パン じゃがいも 青じそ ドレッシング ブルーベリー ジャム パン粉 小麦粉	ひまわり油	豚肉 いか	牛乳 海藻ミックス かたくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり	726 32 22.5	Kcal g g
11	月	チャーハン 牛乳 えびのチリソース煮 チンゲン菜の中華あえ 春雨スープ 杏仁豆腐	米 麦 でんぶん 三温糖 春雨	ひまわり油 白ごま油	えび 焼き豚	牛乳 れん乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜 にら	グリーンピース にんにく 白ねぎ たまねぎ とうもろこし 乾しいたけ	649 26 19.7	Kcal g g
12	火	【富山県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【ぶりの照り焼き風】 【いとこ煮】 【白菜と水菜の昆布和え】 ゆかりふりかけ	米 麦 三温糖 でんぶん 里芋 あずき	ひまわり油	ぶり みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 水菜 ゆかり さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう かぶ こんにゃく はくさい	617 24.6 17.4	Kcal g g
13	水	麦入りごはん 牛乳 牛肉と赤こんにゃくの炒め煮 ふ入りすまし汁 ほうれん草のごま和え たくあん漬	米 麦 三温糖 ふ	白ごま	牛肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	赤こんにゃく ごぼう たまねぎ えのきたけ たくあん漬	622 23.9 22.6	Kcal g g
14	木	麦入りごはん 牛乳 しらすコロッケ 厚揚げとたけのこの煮物 もやしと小松菜のごま和え	米 麦 里芋 三温糖 パン粉 じゃがいも さといも	ひまわり油 白ごま	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく ふき もやし	691 24.7 23.9	Kcal g g
15	金	【インドの料理】 【ナン】 牛乳 【タンドリーチキン】 【大豆入りキーマカレー】 キャベツとツナのサラダ	三温糖 ナン	オリーブ油 白ごま	豚肉 大豆 まぐろ油漬 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく レーズン キャベツ	662 32.6 27.5	Kcal g g
18	月	【卒業お祝い献立・食育の日】 【赤飯】 いちご牛乳 甘鯛アーモンドフライ 【わさび菜のくきわかめあえ】 【お祝いすまし汁】 【ケーキ】	米 もち米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉 いちご牛乳の もと あずき	ひまわり油 黒ごま アーモンド	かまぼこ 甘鯛 鶏卵	牛乳 くきわかめ クリーム	にんじん わさび菜 三つ葉	はくさい たまねぎ えのきたけ	724 24.8 33.9	Kcal g g

☆毎月19日は食育の日です。

♪ スプーンがつく日です。

\*栄養価は、小学校4年生のものです。

※緊急時（気象条件等）により献立を変更することがあります。