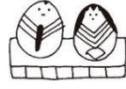


日付	献立名	食品の主なたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
2 (月)	親子丼 牛乳 切干大根とひじきのあえ物 清見オレンジ	精白米100.00 上白糖2.00 上白糖2.00 ごま油0.50	若鶏肉むねぎざみ40.00 高野豆腐2.00 卵40.00 牛乳206.00 ひじき1.20	乾しいたけ1.00 たまねぎ40.00 にんじん15.00 ねぎ7.00 しょうが1.00 切干しだいこん4.00 こまつな20.00 にんじん5.00 清見オレンジ40.00	みりん1.50 食塩0.10 しょうゆ6.00 削りぶし(だし)2.00 水40.00 しょうゆ2.50 酢2.00	662  29.6
3 (火)	【桃の節句にちなんで】 ひなずし(いりたまごのせ) 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん 	精白米90.00 上白糖8.00 上白糖0.80 サラダ油0.80 上白糖0.50	紅さけフレーク20.00 卵20.00 牛乳206.00 豚肉もも20.00 油揚げ5.00	さやえんどう冷凍8.00 キャベツ35.00 にんじん8.00 菜の花10.00 しょうが1.00 ごぼう25.00 にんじん15.00 たけのこゆで20.00 ねぎ7.00	食塩1.00 純米酢10.00 食塩0.03 しょうゆ2.50 食塩0.30 こしょう黒、粉0.02 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 水100.00	643  27.2
4 (水)	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイとしめじの中華あえ	精白米100.00 サラダ油1.00 上白糖1.00 でん粉1.00 上白糖0.50 ごま油0.50	牛乳206.00 豆腐100.00 牛肉ミンチ10.00 豚肉ももミンチ20.00 赤みそ7.00	にんにく0.20 にんじん10.00 乾しいたけ1.00 たまねぎ40.00 たけのこゆで8.00 ねぎ8.00 チンゲンサイ40.00 しめじ12.00 にんじん7.00	オイスターソース0.30 トウバンジャン0.30 しょうゆ1.00 しょうゆ1.50 酢2.50 洋からし粉0.20	671  28.7
5 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 白菜スープ プルーンヨーグルト 	コッペパン80.00 上白糖2.00 でん粉0.40	若鶏肉ももカツ用60.00 牛乳206.00 ベーコン6.00 ヨーグルト(鉄強化)75.00	しょうが0.30 キャベツ40.00 にんじん5.00 たまねぎ30.00 はくさい35.00 ホールコーン冷凍8.00	食塩0.10 こしょう白0.01 しょうゆ3.00 みりん1.20 水1.20 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	713  33.7
6 (金)	ごはん 牛乳 さばの大豆みそ焼き 切干大根の煮つけ にらたま汁 手作りふりかけ 	精白米110.00 サラダ油0.50 上白糖1.00 でん粉0.50 三温糖0.50	牛乳206.00 さば60.00 大豆ペースト4.00 中みそ4.00 さつま揚げ10.00 豆腐20.00 卵25.00 だし昆布(喫食用)0.50	切干しだいこん5.00 にんじん5.00 こまつな25.00 たまねぎ20.00 えのきたけ18.00 なら7.00	いそ塩0.10 みりん1.50 酒1.50 水1.00 しょうゆ2.50 煮干し(だし)0.50 水15.00 しょうゆ3.00 いそ塩0.30 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00 削りぶし(だし)4.00 しょうゆ2.20 みりん1.00 酒1.00	770  35.1
9 (月)	【卒業祝い献立】 赤飯 牛乳 さわらの塩焼き めた 桜かまぼこのすまし汁 お祝いショートケーキ ※3年給食最終日 	アルファ化赤飯100.00 上白糖1.00 冷凍ショートケーキ40.00	牛乳206.00 さわら60.00 短冊いか冷凍15.00 白みそ6.00 豆腐30.00 ちらし蒲鉾5.00 塩蔵わかめ3.00 だし昆布(喫食用)0.50	わけぎ35.00 にんじん10.00 たまねぎ25.00 えのきたけ10.00 ねぎ5.00	食塩0.10 しょうゆ0.50 酒1.00 みりん1.00 酢1.00 食塩0.10 しょうゆ3.00 食塩0.30 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水110.00	786  36.1
10 (火)	まめまめハヤシ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	精白米100.00 サラダ油0.50 ジャがいも50.00 ハヤシルウ8.00 デミグラスソース3.00 上白糖0.50 オリーブ油0.50	牛肉スライス30.00 豚レバーチップ5.00 だいず10.00 調製豆乳12.00 牛乳206.00	にんにく0.20 たまねぎ60.00 にんじん10.00 グリンピース冷凍5.00 こまつな12.00 にんじん5.00 ホールコーン冷凍10.00 キャベツ30.00	チキンブイヨン5.00 食塩0.30 こしょう白0.02 ケチャップ5.00 ウスターソース2.00 赤ワイン1.00 ローリエ0.02 水10.00 しょうゆ2.00 酢3.00	707  27.2
11 (水)	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 焼きししゃも キャベツの甘酢あえ 	アルファ化玄米14.00 精白米90.00 サラダ油0.50 こんにゃく30.00 ジャがいも40.00 上白糖3.00 上白糖1.00	牛乳206.00 若鶏肉むねぎざみ20.00 角切り昆布2.00 ちくわ15.00 ししゃも28.00 しらす干し小3.00	にんじん20.00 ごぼう20.00 れんこん20.00 冷凍さやいんげん8.00 キャベツ45.00 にんじん8.00 しょうが0.30	酒1.50 みりん1.00 しょうゆ6.00 しょうゆ1.50 酢2.50	678  29.1
12 (木)	パン 牛乳 ホキのバジルソースあえ 海藻サラダ 野菜と豆のスープ	コッペパン80.00 でん粉7.00 油5.00 オリーブ油0.40 上白糖0.50 上白糖0.60 ごま油0.60 ジャがいも20.00	牛乳206.00 ホキ角切り60.00 海藻ミックス1.00 ベーコン5.00 手芷豆水煮10.00 レンズ豆水煮10.00	レモン1.80 にんにく0.40 キャベツ25.00 りょくとうもやし25.00 にんじん5.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 ホールコーン冷凍10.00	食塩0.10 こしょう白0.01 白ワイン1.20 バジル粉0.05 食塩0.10 こしょう白0.02 しょうゆ1.20 酢1.80 水1.20 しょうゆ2.00 酢2.50 食塩0.05 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	718  33.6
13 (金)	 【卒業式】 					
16 (月)	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の炒め物 華風スープ	精白米100.00 ごま油0.50 でん粉0.60 マロニー4.00 ごま油0.50	牛乳206.00 牛肉スライス40.00 ベーコン5.00 豆腐30.00	にんにく0.50 しょうが0.50 れんこん8.00 たけのこゆで8.00 にんじん6.00 たまねぎ30.00 チンゲンサイ12.00 しめじ8.00 白ねぎ8.00 にんじん3.00 きくらげ0.50 はくさい30.00 ねぎ5.00	酒1.20 しょうゆ2.00 オイスターソース1.20 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	642  25.9
17 (火)	五目ラーメン 牛乳 揚げ春巻き 小松菜のからしあえ	学校給食用中華めん110.00 三温糖1.50 油5.00 上白糖0.80	豚肉もも25.00 焼き豚8.00 牛乳206.00 春巻き50.00 しらす干し小2.50	たまねぎ30.00 にんじん10.00 りょくとうもやし20.00 しなちく8.00 ねぎ7.00 にんにく0.50 しょうが0.50 こまつな20.00 キャベツ30.00 にんじん6.00	酒1.00 しょうゆ1.50 いそ塩0.40 こしょう白0.02 しょうゆ6.00 チキンブイヨン5.00 水100.00 しょうゆ2.00 酢2.00 洋からし粉0.15	800  34.1
18 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の大豆がらめ わかめの酢の物 油揚げのみそ汁  ※給食最終日	精白米100.00 でん粉6.00 油6.00 上白糖1.50 上白糖0.50 ごま油0.50 ジャがいも20.00	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 だいずダイス6.00 塩蔵わかめ3.00 しらす干し小3.00 油揚げ10.00 白みそ4.00 中みそ7.00	にんじん5.00 こまつな25.00 りょくとうもやし20.00 たまねぎ30.00 にんじん10.00 えのきたけ15.00 ねぎ6.00	こしょう白0.01 酒0.50 しょうゆ2.50 カレー粉0.10 みりん1.50 水1.00 しょうゆ2.00 酢2.50 煮干し(だし)4.00 水100.00	806  31.9

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)3月4日、9日、11日、16日、18日  
 ※ 3月の倉敷市内産物(チンゲンサイ、れんこん、りょくとうもやし)  
 ※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの(ごぼう、こまつな)

