



# 3月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

日 曜	献立名	おもに熱や力になる 	おもに体をつくる 	おもに体の調子を整える 
2月	ドライカレー コーンスープ 青りんごゼリー	ごはん あぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ
3火	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁 ひなあられ	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ ひなあられ	ヨーグルト ツナ ロースハム わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり だいこん えのき
4水	わかめごはん 五目うどん 野菜かき揚げ お祝いケーキ	ごはん うどん あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと あぶらあげ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ かきあげ
5木	チキンの照り焼き ゆかりキャベツ ABCマカロニスープ	ごはん さとう かたくりこ マカロニ	のむヨーグルト とりにく ベーコン	キャベツ ゆかりこ たまねぎ にんじん
6金	焼きそば ポイルウインナー 味かつお	ごはん やきそばめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
9月	中華風混ぜごはん ナムル わかめスープ	ごはん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり もやし えのき たまねぎ
10火	揚げぎょうざ ポテトサラダ 豚汁	ごはん あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト キョウザ ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ
11水	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり
12木	ささみの甘酢あん バリバリサラダ チンゲンサイのスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ポテトチップス ドレッシング	のむヨーグルト ささみ ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき
13金	シューマイ 春雨のチャプチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく のり	にんじん エリンギ たまねぎ チンゲンサイ にんにく
16月	ビビンバ ねぎごまスープ 青りんごゼリー	ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	もやし こまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
17火	カレー フルーツミックス 福神漬	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん バインかん ぶくじんづけ
18水	から揚げ 大根サラダ みそ汁 お祝いケーキ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん えのき ねぎ
19木	マーボー豆腐 バンバンジー風サラダ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ ドレッシング	のみヨーグルト ぶたにく とうふ ささみちゃんく	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし

## バランスよく食べることができましたか？

- ◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ◆ 各学校から配布された給食献立表をご参照ください。

食品は、おもにふくまれる「栄養素」の体内での働きによって3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食品を組み合わせて食べると栄養のバランスがよくなります。

**6つ基礎食品群**で栄養バランスチェック!



★ のりやわかめなどの海そうは、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」に分るいすることもあります。