

# 3月 予定献立表

石狩市厚田学校給食センター  
TEL・FAX：78-2141

平成30年度

献立名	食 材			献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
<p>よていこんだひよう ★予定献立表について★</p> <p>ぎゆうにゆうちや まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しよう かいそふい せいそくち さいしゆ ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。</p> <p>つごう こんだて へんごう ばあい りようしよう ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>しようがっこう ねんせい ひようじ ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>				 <p>12日(火)</p> <p>五目うどん</p> <p>ソフトめん きび和糖</p> <p>油揚げ つと(たら)</p> <p>人参、ほうれん草 干し椎茸、長ねぎ</p>			
 <p>エネルギー(kcal) (小) 634 (中) 796</p>				<p>花咲風といた</p> <p>小麦、片栗粉 植物油</p> <p>とり</p>			
<p>大根サラダ</p> <p>ごま、ごま油 きび和糖</p> <p>大根、きゅうり 人参</p>				<p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>1日(金)</p> <p>ちらし寿司</p> <p>ごはん</p> <p>全卵</p> <p>たけのこ、人参、れんこん 干し椎茸、かんぴょう</p>				<p>13日(水)</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ワンタン</p> <p>とうふ、ハム</p> <p>白菜、人参 長ねぎ</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 691 (中) 797</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 641 (中) 823</p>			
<p>ためき汁</p> <p>こんにゃく</p> <p>さつま揚げ、油揚げ</p> <p>人参、長ねぎ、えのき おろししょうが</p>				<p>肉団子</p> <p>パン粉(小麦、大豆) 片栗粉、豚脂、ごま油</p> <p>とり、ふた 大豆たんぱく</p> <p>玉ねぎ りんご</p>			
<p>とりのごま照り焼き</p> <p>パン粉(乳、小麦、大豆) 植物油、ごま</p>				<p>チャフチェ</p> <p>はるさめ</p> <p>ふた</p> <p>おろししょうが、人参 青ピーマン、干し椎茸 おろしにんにく、もやし</p>			
<p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>きび和糖、ごま油</p> <p>わかめ</p> <p>きゅうり、人参</p>				<p>角食パン</p> <p>角食パン</p>			
<p>さくらもち</p> <p>こしあん、道明寺粉</p> <p>桜葉</p>				<p>かぼちゃポタージュ</p> <p>小麦粉、バター</p> <p>脱脂粉乳 牛乳</p> <p>玉ねぎ、パセリ かぼちゃ</p>			
<p>4日(月)</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>牛 脱脂粉乳、チーズ</p> <p>じゃがいも、りんご おろししょうが、人参 おろしにんにく、玉ねぎ トマト</p>				<p>14日(木)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>パン粉(小麦)、植物油</p> <p>たら、バター粉(大豆)</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 795 (中) 957</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 707 (中) 820</p>			
<p>ウィンナー</p> <p>豚脂</p> <p>ふた</p>				<p>コーンのサラダ</p> <p>コーンスロドレッシング(卵黄)</p> <p>コーン、キャベツ 人参、きゅうり</p>			
<p>キャベツサラダ</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>キャベツ、人参 きゅうり</p>				<p>すだちゼリー(小)</p> <p>ぶどう糖、水あめ</p> <p>すだち果汁</p>			
<p>5日(火)</p> <p>みそラーメン</p> <p>ソフトラーメン 植物油</p> <p>みそラーメンスープ(ごま)</p> <p>おろししょうが、人参 おろしにんにく、玉ねぎ もやし、長ねぎ、たけのこ</p>				<p>15日(金)</p> <p>親子煮</p> <p>きび和糖、植物油</p> <p>とり、全卵 とうふ</p> <p>人参、干し椎茸、玉ねぎ ほうれん草、たけのこ 長ねぎ</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 657 (中) 809</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 667 (中) 810</p>			
<p>餃子</p> <p>小麦粉</p> <p>ふた、とり、大豆たんぱく</p> <p>キャベツ、玉ねぎ しょうが</p>				<p>鮭の塩焼き ごま和え</p> <p>さけ</p> <p>人参、キャベツ</p>			
<p>華風和え</p> <p>きび和糖、ごま油、ごま</p> <p>人参、きゅうり、もやし</p>				<p>6日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>望来豚汁</p> <p>こんにゃく</p> <p>望来豚、とうふ</p> <p>人参、大根、玉ねぎ ごぼう、じゃがいも 長ねぎ、おろししょうが</p>				<p>18日(月)</p> <p>わかめの味噌汁</p> <p>わかめ、とうふ</p> <p>油揚げ</p> <p>人参、長ねぎ</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 645 (中) 850</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 722 (中) 843</p>			
<p>いわし梅煮 二色浸し</p> <p>片栗粉 ごま</p> <p>いわし、かつおぶし</p> <p>梅肉ペースト もやし、ほうれん草</p>				<p>さばの生姜煮</p> <p>さば</p> <p>しょうが</p> <p>大根、人参</p>			
<p>7日(木)</p> <p>シナモンパン</p> <p>シナモンパン</p>				<p>照り大根と鶏肉の煮物</p> <p>こんにゃく、きび和糖 植物油</p> <p>とり</p> <p>大根、人参</p>			
<p>ミネストローネ</p> <p>マカロニ きび和糖</p> <p>ベーコン、大豆</p> <p>じゃがいも、キャベツ 人参、玉ねぎ、セロリ パセリ、トマト缶</p>				<p>19日(火)</p> <p>焼きじゃがバター</p> <p>じゃがいも、バター</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 652 (中) 792</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 679 (中) 829</p>			
<p>グラタンコロッセ</p> <p>パン粉(乳、小麦、大豆) 片栗粉、植物油</p> <p>脱脂粉乳、ゼラチン チーズ</p> <p>玉ねぎ</p>				<p>ハムのマリネ</p> <p>植物油</p> <p>ハム</p> <p>人参、きゅうり、玉ねぎ キャベツ、パセリ レモン果汁</p>			
<p>清美オレンジ ベビーチーズ</p> <p>清美オレンジ</p> <p>チーズ</p>				<p>8日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>イエスクリーン米</p> <p>イエスクリーン米</p>				<p>20日(水)</p> <p>肉味噌豆腐</p> <p>植物油、きび和糖 片栗粉</p> <p>とうふ、ふた</p> <p>おろししょうが、人参 おろしにんにく、長ねぎ</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 677 (中) 845</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 689 (中) 963</p>			
<p>紅白汁</p> <p>もち米粉、片栗粉 こんにゃく粉</p> <p>ふた 油揚げ</p> <p>人参、大根、長ねぎ しめじ</p>				<p>にらまんじゅう</p> <p>豚脂 ごま油、小麦粉</p> <p>ふた</p> <p>にら、キャベツ にんにく、しょうが</p>			
<p>お祝い玉子</p> <p>コーンスターチ、植物油</p> <p>全卵</p>				<p>ナムル</p> <p>ごま、ごま油 きび和糖</p> <p>ほうれん草</p>			
<p>筑前煮</p> <p>こんにゃく 片栗粉</p> <p>とり つと(たら)</p> <p>人参、ごぼう、干し椎茸 たけのこ</p>				<p>11日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p>			
<p>すだちゼリー(中)</p> <p>ぶどう糖、水あめ</p> <p>すだち果汁</p>				<p>22日(金)</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>イエスクリーン米 バター</p> <p>望来豚 チーズ</p> <p>じゃがいも、玉ねぎ 人参、おろしにんにく おろししょうが、りんご トマト缶</p>			
<p>エネルギー(kcal) (小) 712 (中) 849</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 744 (中) 898</p>			
<p>根菜ハンバーグ</p> <p>パン粉(小麦) 豚脂、水あめ</p> <p>とり、大豆たんぱく</p> <p>玉ねぎ、ごぼう、人参 ひじき</p>				<p>フレンチオムレツ</p> <p>片栗粉、小麦</p> <p>全卵</p>			
<p>ほうれん草と竹輪のお浸し</p> <p>ごま</p> <p>竹輪(たら)</p> <p>ほうれん草 人参</p>				<p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>ヨーグルト</p> <p>みかん缶、黄桃缶 白桃缶、パイナップル缶</p>			