



# 令和3年 3月 献立予定表



美山学校給食センター

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		E値(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
1日 (月)	コッペパン 鶏肉とさつまいものマーマレード煮 (マーマレード) 海藻サラダ (青じそドレッシング) ジュリアンスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	パン【乳】 さつまいも でん粉 マーマレード	青じそドレッシング 【小麦 大豆】	766 30.6
2日 (火)	ソフト麺ミートソースかけ ソフト麺 ミートソース コールスローサラダ (コールスロードレッシング) 炒り煮干し 牛乳	豚肉	煮干し 牛乳	トマトピューレー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ソフト麺	ハヤシルウ 【小麦 ごま】 油 コールスロードレッシング	810 33.4
3日 (水) ひなまつり 給食	五目寿司(炒り卵) 鶏つくね 白菜の煮浸し 魚そうめんのすまし汁 (魚そうめん) ひなあられ 牛乳	卵 鶏肉 【小麦 大豆】 豆腐 魚すり身 【小麦 大豆】	こんぶ 青のり 牛乳	にんじん ほうれんそう みつば トマト パプリカ	れんこん かんぴょう たまねぎ はくさい	ご飯 でん粉 砂糖 パン粉 米	大豆油	754 28.6
4日 (木)	ご飯 納豆(納豆のたれ) 大根のそぼろ煮 小松菜ともやしの炒め物 牛乳	納豆 豚肉 厚揚げ	牛乳	いんげん にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし	ご飯 納豆のたれ 【小麦 大豆 さば】 砂糖 でん粉	油	831 33.4 こんにゃく
5日 (金)	麦ご飯 じゃがいもとツナの煮物 (ツナ) ごま酢和え 味付けのり 牛乳	まぐろ のり こんぶ かつお節 【小麦 大豆 ゼラチン】	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ 切干しだいこん	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	721 22.3 こんにゃく
8日 (月)	コッペパン ポークビーンズ もやしとチンゲン菜のソテー ミルク 牛乳	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト(缶) チンゲン菜	たまねぎ セロリ もやし	パン【乳】 じゃがいも 砂糖	油	765 29.9
9日 (火)	焼き肉丼 ご飯 肉炒め 豆腐とわかめのスープ でこぼん 牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし でこぼん	ご飯 砂糖	油	703 25.6
10日 (水) 卒業 お祝い 給食	赤飯 鶏肉のから揚げ 青菜のおかか煮 大根と白菜のみそ汁 お米のムース 牛乳	あずき 鶏肉 かつお節 みそ 卵黄【大豆】	乳 牛乳	こまつな にんじん	だいこん はくさい	ご飯 もち米 でん粉 ふ 砂糖 米粉 水あめ	ごま 油	843 33.9
11日 (木)	カレーライス ご飯 カレーシチュー 野菜のソテー もものミニゼリー 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もも果汁	ご飯 じゃがいも 砂糖 粉あめ	カレールウ 【小麦 りんご】 油	797 22.0
12日 (金) 歯(は)っぴー 給食の日	麦ご飯 はたはたのから揚げ 高野豆腐のすき焼き風煮 昆布の炒め煮 牛乳	はたはた 豚肉 凍り豆腐 さつまあげ 【小麦 大豆】	こんぶ 牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	ご飯 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	855 30.7 こんにゃく

\*   はその他の食べ物です。【   】はアレルギーです。 \*ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。  
\*練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 \*給食の油は、菜種油を使用しています。

新型コロナウイルス感染症予防対策として、給食時間(配膳や食事)における感染リスクを減らすため、通常の献立よりも分けやすいものを中心とした献立に変更しています。ご理解いただきますようお願いいたします。

美山学校給食センター

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		材料-(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
15日 (月)	コッペパン 豚肉と野菜の炒り煮 大豆とさつまいもの揚げ煮 トマト 牛乳	豚肉 かまぼこ 【小麦 大豆】 大豆	牛乳	にんじん トマト	はくさい たまねぎ	パン【乳】 砂糖 さつまいも でん粉	油	824 32.1 こんにゃく
16日 (火)	ご飯 ポークしゅうまい ビーフン入り野菜炒め パイナップル 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ キャベツ パイナップル(缶)	ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 水あめ ビーフン	油	802 26.2
17日 (水)	ご飯 関東風おでん キャベツとほうれんそうの炒め物 お魚ふりかけ 牛乳	鶏肉 さつまいも 【大豆 小麦】 いわし節 かつお節【大豆】	こんぶ のり 牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	ご飯 じゃがいも 小麦 砂糖 水あめ でん粉	油 ごま	667 25.1 こんにゃく
18日 (木) 	麦ご飯 鯖のみそ煮 お浸し のっぺい汁 牛乳	さば みそ 油揚げ	牛乳	にんじん みずな	しょうが はくさい だいこん ごぼう 乾しいたけ	ご飯 麦 砂糖 里芋 でん粉		846 33.0 こんにゃく
19日 (金)	ご飯 厚焼き卵 じゃがいもと鶏肉の煮物 キャベツの塩こうじ炒め 牛乳	卵 【乳 小麦 大豆】 かつお節 鶏肉	牛乳	いんげん にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも 塩こうじ	大豆油 油	823 32.0
22日 (月) 	コッペパン めぎすフライ マッシュポテト カレモア 牛乳	めぎす 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	パン【乳】 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 カレールウ 【小麦 りんご】	835 34.2
23日 (火) 	麦ご飯 野菜ボールの含め煮 (野菜ボール) 豚肉と野菜のみそ炒め かみかみチップ 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豚肉 厚揚げ みそ	煮干し こんぶ 牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ もやし しょうが	ご飯 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	834 36.5
24日 (水)	ご飯 いわしの梅煮 ひじきとれんこんの炒め煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 油揚げ みそ	ひじき 牛乳	にんじん	梅肉 れんこん たまねぎ えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	784 30.1 こんにゃく

\*  はその他の食べ物です。【  】はアレルギーです。 \*ソフト麺製造工場では、そばを含む食品を製造しています。  
\* 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 \* 給食の油は、菜種油を使用しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	793kcal	30.0g	20.1g	118.8g	3.0g

ドレッシング、調味料等の成分

1日(月)	青じそドレッシング	糖類(砂糖・水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 香辛料抽出物
1日(月)	マーマレード	砂糖 水あめ いよかん なつみかん 還元水あめ 濃縮なつみかん果汁 ゆず果汁 ゲル化剤 酸味料
2日(火)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パイナップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 乳化剤 香辛料抽出物 香料
4日(木)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢

福井県の食材を使っています。今月は  
あきさかり 麦 お米のムース(福井県産コシヒカリ使用) 豆腐 大豆 めぎす 納豆 さつまいも 越前水菜 ねぎ  
ほうれん草 えのきたけ みつば です。