

令和2年度 3月 使用食材一覧表

※牛乳(200ml)は毎日つきます

【表示単位】エネルギー:kcal 脂質:%

山県市立伊自良南小学校

| ざいりょう | | | | | ざいりょう | | | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|
| 日付 | こんだて名 | おもに体をつくるものになる食品(赤) | おもに体の調子を整える食品(緑) | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | 調味料 | 日付 | こんだて名 | おもに体をつくるものになる食品(赤) | おもに体の調子を整える食品(緑) | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | 調味料 |
| 1 (月) | チキンライス | 鶏肉 | 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん トマト | 米 マーガリン サラダ油 | 塩 こしょう 洋風スープ ケチャップ | 12 (金) | 麦ごはん | | | 米 大麦 | |
| | オムレツ | オムレツ | | | | | あまごのかば焼き | あまご | しょうが | 片栗粉 米粉 砂糖 大豆油 | 酒 しょうゆ |
| 615 脂質 29 | ジュリエンスープ | ベーコン | 玉ねぎ にんじん パセリ | | 洋風スープ 塩 こしょう | 670 脂質 25 | ブロッコリーの おかか和え | 花かつお | ブロッコリー キャベツ コーン | | しょうゆ |
| | いよかん | | いよかん | | | 豚汁 | 豚肉 赤みそ 煮干し粉 豆腐 | にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく | | 里いも | |
| 2 (火) | 麦ごはん | | | 米 大麦 | | 15 (月) | 麦ごはん | | | 米 大麦 | ●塩こうじ 酒 |
| | チャンプルー | 豚肉 豆腐 | しょうが にんじん にら もやし | サラダ油 ごま油 | しょうゆ みりん 塩 酒 こしょう | 585 脂質 21 | 鮭の塩こうじ焼き | 鮭 | | | |
| 654 脂質 28 | 焼き餃子 | 餃子 | | | | 16 (火) | 黒パン | | | 黒パン | |
| | パンサンスー | 錦糸卵 | キャベツ にんじん | 砂糖 ごま油 | 酢 薄口しょうゆ 塩 | 鶏肉のパン粉焼き | 鶏肉 | 玉ねぎ パセリ にんにく | パン粉 | 塩 こしょう 白ワイン | |
| 3 (水) | ちらしずし | 錦糸卵 | かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう | 米 砂糖 | 塩 酢 しょうゆ | 713 脂質 35 | ポテトサラダ | | きゅうり コーン | じゃがいも ごまドレッシング | |
| | さわらの西京焼き | さわら 白みそ | | 砂糖 | 酒 みりん | カレースープ | ●カットウインナー | キャベツ にんじん 玉ねぎ | | 洋風スープ 塩 カレー粉 こしょう | |
| 611 脂質 23 | お浸し | 花かつお | ほうれん草 もやし | | しょうゆ みりん | 17 (水) | カレーライス | 豚肉 脱脂粉乳 チーズ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん | 米 大麦 サラダ油 小麦粉 | 塩 こしょう しょうゆ 洋風スープ ケチャップ |
| | 麩のすまし汁 | | えのきだけ みつば 干し椎茸 | てまり麩 | だしパック 塩 薄口しょうゆ | 222 脂質 25 | 福神漬け | 福神漬け | | リンゴペースト マーガリン じゃがいも | ウスターソース カレー粉 |
| 4 (木) | 小型パン | | | コッペンパン | | 599 脂質 33 | ウインナー | ウインナー | | | |
| | スパゲティ | ベーコン | 玉ねぎ にんじん | スパゲティ | 洋風スープ 塩 | 722 脂質 25 | キャベツのサラダ | キャベツ コーン にんじん | コールスロドレッシング | | |
| 599 脂質 33 | ナポリタン | 粉チーズ | マッシュルーム ピーマン トマト | サラダ油 | こしょう ケチャップ | 18 (木) | 麦ごはん | | | 米 大麦 | |
| | ウインナー | ウインナー | | | | 鮎のハーブ揚げ | 鮎 | にんにく パセリ パセリ | 小麦粉 片栗粉 大豆油 | 塩 こしょう 酒 | |
| 5 (金) | 麦ごはん | | | 米 大麦 | | 570 脂質 26 | つき大根の 炒め煮 | 油揚げ | 大根 にんじん 小松菜 | サラダ油 砂糖 | しょうゆ だしパック 酒 みりん |
| | 豚肉の コリアン揚げ | 豚肉 高野豆腐 牛乳 | にんにく | 片栗粉 大豆油 砂糖 | しょうゆ 酒 酢 コチュジャン | 19 (金) | もずく汁 | もずく かまぼこ 豆腐 | えのきだけ ねぎ | | だしパック 塩 しょうゆ |
| 688 脂質 32 | ナムル | | ほうれん草 もやし にんじん | ナムルドレッシング | | 28 脂質 28 | 麦ごはん | | | 米 大麦 | |
| | わかめスープ | わかめ | キャベツ ねぎ | 白ごま | 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ | 19 (金) | ホキの更紗揚げ | ホキ | | 片栗粉 米粉 大豆油 | 塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉 |
| 8 (月) | ゆかりごはん | | ゆかり粉 | 米 大麦 | | 633 脂質 28 | 大豆の燻煮 | ひじき 大豆 | にんじん さやいんげん | サラダ油 砂糖 | しょうゆ だしパック |
| | ししゃもの磯辺揚げ | ししゃも 青のり | | 小麦粉 米粉 大豆油 | | 22 (月) | 白菜のみそ汁 | 油揚げ 豆腐 赤みそ | 白菜 大根 ねぎ | | だしパック |
| 651 脂質 30 | 切り干し大根の ミルク煮 | 油揚げ 牛乳 | 切り干し大根 にんじん 干し椎茸 | 砂糖 サラダ油 | しょうゆ だしパック | 683 脂質 29 | 麦ごはん | | | 米 大麦 | |
| | 豆腐のみそ汁 | 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 煮干し粉 | 玉ねぎ ねぎ | | | 22 (月) | さばの香り焼き | さば | しょうが ねぎ | 白ごま ごま油 | しょうゆ 酒 |
| 9 (火) | 食パン | | | 食パン | | 683 脂質 29 | じゃがいものきんぴら | はんぺん | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん | 砂糖 白ごま | しょうゆ 塩 みりん |
| | クリームシチュー | ベーコン チーズ | 玉ねぎ にんじん パセリ | じゃがいも マーガリン | 洋風スープ 塩 | 23 (火) | 豆乳具汁 | 油揚げ 白みそ ●豆乳 | 大根 にんじん しめじ ねぎ | | だしパック |
| 761 脂質 34 | 鶏肉のレモンソースかけ | 脱脂粉乳 | ほうれん草 しめじ | サラダ油 小麦粉 | こしょう | 23 (火) | 食パン | | | 食パン | |
| | チンゲンサイのサラダ | チンゲンサイ | キャベツ コーン | | 青じそドレッシング | いちごジャム | いちごジャム | | | | |
| 10 (水) | 豚キムチ丼 | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん ●キムチ にんにく | 米 大麦 サラダ油 | 酒 しょうゆ オイスターソース | 706 脂質 29 | じゃがいものグラタン | 豚ひき肉 チーズ | にんにく 玉ねぎ ピーマン 水素トマト | サラダ油 じゃがいも | 塩 こしょう 赤ワイン 洋風スープ ケチャップ |
| | 中華サラダ | わかめ | キャベツ コーン | 中華ドレッシング | | 24 (水) | わかれごはん | わかれごはんの素 | | 米 大麦 | |
| 624 脂質 26 | ワンタンスープ | もやし にんじん | ワンタン種 | 中華スープ | しょうゆ 塩 こしょう | 24 (水) | 鶏肉の香り揚げ | 鶏肉 | しょうが | 片栗粉 大豆油 | しょうゆ 酒 |
| | ブチアセロラゼリー | | | ブチアセロラゼリー | | 627 脂質 25 | ほうれん草の お浸し | 花かつお | ほうれん草 もやし | | しょうゆ みりん |
| 11 (木) | ソフト麺 | | | ソフト麺 | | 627 脂質 25 | お祝い汁 | ●ちらしかまぼこ | 干し椎茸 にんじん みつば えのきだけ | | だしパック 塩 薄口しょうゆ |
| | 肉みそソース | 豚肉 赤みそ | しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース | サラダ油 砂糖 | 酒 | お祝い汁 | ●ちらしかまぼこ | 干し椎茸 にんじん みつば えのきだけ | | | |
| 685 脂質 27 | ベイクドポテ | | | くし形ポテト バター風味油 | 塩 | お祝い汁 | ●ちらしかまぼこ | 干し椎茸 にんじん みつば えのきだけ | | | |
| | コーンもやし | | コーン もやし | | 洋風スープ 塩 こしょう | お祝い汁 | ●ちらしかまぼこ | 干し椎茸 にんじん みつば えのきだけ | | ●いちごゼリー | |

※ 学校給食摂取基準に示された栄養量で献立を作成しています。
 基準【エネルギー:650kcal 脂質:摂取エネルギー全体の20~30%】
 ※ ●印の食材は「3月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については
 「主食の配合品一覧表」「後期契約品のアレルギー表」で詳細を確認ください。(アレルギー対応者のみ配付)

【脂質(%算出方法) 脂質(g)×9(kcal/g)/給食全体のエネルギー量(kcal)×100