

# 3月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	たれカツ	ぶた肉 たまご				こむぎ粉 さとう	パン粉 油 バター
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	
	沢煮腕	とうふ かまぼこ		にんじん 絹さや	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
	お祝いケーキ					ケーキ	
3	ごはん					ごはん	
	ふわふわたまご丼	とり肉 たまご		にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	かたくり粉	油 ごま油
	春色サラダ	ハム		アスパラ菜 にんじん	キャベツ コーン	さとう	油
	ももゼリー					ももゼリー	
4	ごはん					ごはん	
	ピリうま鶏キムチ	とり肉		にんじん にら	はくさいキムチ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油 ごま
	春雨のあえもの	ハム		にんじん	きゅうり もやし きくらげ	はるさめ さとう	油 ごま油
	たこボールスープ	たこボール		こまつな	えのきたけ たけのこ キャベツ		
5	ごはん					ごはん	
	鯖の梅みそ焼き	鯖 みそ			梅	さとう	
	城之古菜のおひたし			城之古菜 にんじん	もやし コーン		
	じゃがいもと厚揚げのうま煮	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油
8	ごはん					ごはん	
	鶏肉のハニーマスタード	とり肉				かたくり粉 米粉 はちみつ さとう	油
	ごま風味サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ だいこん		油 ごま
	具だくさんコーンスープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
9	ごはん					ごはん	
	鮭のマヨチーズ焼き	鮭 みそ	チーズ	パセリ			マヨネーズ
	こんにゃくのつるりんサラダ	かまぼこ		こまつな にんじん	こんにゃく はくさい		ごま油
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
10	ごはん					ごはん	
	豚肉のオイスターソース炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう	油 ごま油
	わかめとツナのあえもの	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	油
	チンゲン菜とあさりのスープ	あさり とうふ		にんじん チンゲン菜	えのきたけ ねぎ		
	レモンゼリー					レモンゼリー	
11	ごはん					ごはん	
	肉じゃがコロッケ	ぶた肉 大豆			たまねぎ	じゃがいも さとう	パン粉 さとう 小麦粉
	ブロッコリーの昆布あえ		塩昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごま油
	なめこ汁	とうふ 油揚げ みそ			はくさい なめこ ねぎ		

# 十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
12	米粉パン		スキムミルク			米粉パン	
	マーマレードチキン	とり肉				ジャム	
	野菜のカレマヨサラダ			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		ノンエッグマヨ ネーズ
	こんこんポトフ	ぶた肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん キャベツ		
15	ソフトめん					ソフトめん	
	シーフードクリームソース	えび いか あさり	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ		油 バター ベシャメルソース 生クリーム
	春キャベツと大豆のサラダ	大豆 ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	油
	でこぼん				でこぼん		
16	ごはん					ごはん	
	鯖のアーモンドだれ	鯖			しょうが	さとう かたくり粉	アーモンド
	ひじきのサラダ	とり肉	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	さとう	油
	白菜のみそ汁	じゃがいも 油揚げ みそ		にんじん	はくさい ねぎ		
17	ごはん					ごはん	
	厚揚げとポテトのケチャップあえ	厚揚げ		ピーマン		じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう にんじん	もやし コーン	さとう	油
	えのきの中華スープ	たまご		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ だいこん	かたくり粉	
18	ごはん					ごはん	
	魚の照り焼き	カラスガレイ					
	五目きんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油
	とう菜のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		とうな にんじん	しめじ	さといも	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
19	ごはん					ごはん	
	ふりかけ	鮭					ごま
	ウインナーとチーズの包み揚げ	ウインナー	チーズ			春巻きの皮	油
	ごまじゃこサラダ		ちりめん	にんじん	切干だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油
	水菜のスープ	とうふ なた		水菜 にんじん	たまねぎ	はるさめ	
22	ごはん					ごはん	
	エッグカレー	ぶた肉 大豆 うずらたまご	スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	城之古菜のマヨネーズあえ			城之古菜 にんじん	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ
	清見オレンジ				清見オレンジ		
23	ごはん					ごはん	
	和風おろしハンバーグ	ぶた肉 たまご			たまねぎ だいこん	パン粉 さとう	
	菜の花サラダ	たまご ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	油
	かまぼこわかめのすまし汁	かまぼこ とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ		
	いちごのタルト					いちごタルト	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。