



平成27年3月 落合中学校テリバリー給食献立表



月	火	水	木	金
2 麦ごはん, 牛乳 ①豚肉の香味炒め ②肉じゃが ③ちくわのカレー揚げ ④ひじき佃煮	3 ちらし寿司, 牛乳 ①さわらのピリ辛揚げ 磯ポテト ②五目豆 ③清見オレンジ ④わけぎのぬた 	4 ごはん, のり, 牛乳 ①さけの塩焼き もやしのさっぱり和え ②筑前煮 ③江波巻き ④りんご  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> ごはんと 具をのり で巻いて 食べてね </div>	5 1・2年のみ バターパン, 牛乳 ①鶏肉のから揚げ さやいんげんのソテー ②ポークビーンズ ③きのこスパゲッティ ④みかん (缶)	6 1・2年のみ ごはん, 牛乳 ①ホキのマヨネーズ焼き ポイルキャベツ ②茎わかめの煮物 ③小松菜のおかか和え ④いちご
残食の少なかったメニュー	行事食：ひなまつり 地場産物の日：わけぎ	郷土食：広島県	不足しがちな豆類： 大豆	不足しがちな海藻類： 茎わかめ
9 ごはん, 牛乳 ①さばのみそがらめ 粉ふき芋 ②大根のそぼろ煮 ③白菜の梅肉和え ④パイন (缶)	10 麦ごはん, 牛乳 ①生揚げのカレー炒め ②グリーンサラダ ③レバーのから揚げ ④手作りふりかけ	11 1・2年のみ 五穀ごはん, 牛乳 ①ビビンバ ②チーズ入り卵サラダ ③きびなごのから揚げ ④清見オレンジ 	12 卒業式 	13 ごはん, 牛乳 ①とり天 ミニトマト ②すき焼き ③きゅうりの酢の物 ④たくあん 
旬の食材：白菜	摂取しにくい鉄： 豚レバー	地場産物の日： 清見オレンジ		郷土食：大分県
16 麦ごはん, 牛乳 ①赤魚の揚げ煮 ②炒めビーフン ③切干大根サラダ ④甘夏柑 (缶)	17 セサミパン, 牛乳 ①鶏肉のカレー揚げ マカロニソテー ②カラフルサラダ ③チーズポテト ④黄桃 (缶)	18 ごはん, 牛乳 ①ホイコーロー ②菜の花のかき揚げ ③海藻サラダ ④りんご	19 ゆかりごはん, 牛乳 ①さわらのごま焼き ふかし芋 ②炒り卵豆腐 ③白菜の甘酢和え ④食育ミックス 	20 ごはん, 牛乳 ①牛肉の甘辛炒め ②春雨サラダ ③ちくわの南部揚げ ④パイন (缶)
摂取しにくい食物繊維： 麦, 切干大根	摂取しにくいカルシウム： チーズ	旬の食材：菜の花	「食育の日 (わ食の日)」 不足しがちな小魚, 豆類, 海藻類： (いりこ, 大豆, 豆腐, 昆布)	摂取しにくい食物繊維： ぶなしめじ
23 ごはん, 牛乳 ①さばの竜田揚げ 枝豆 ②じゃが芋のうま煮 ③わかめの酢の物 ④みかん (缶)	24 ごはん, 牛乳 ①シーフードフライ (カキフライ・ししゃも・タルタルソース) ポイルキャベツ ②豚肉のピリ辛炒め ③ごぼうサラダ ④はっさく 	<マークの説明>  メインの具をごはんに のせて食べてくださいね。 スプーンがあると、 食べやすいですよ。		<盛り付け図> 
不足しがちな海藻類： わかめ	地場産物の日： カキ・はっさく			



今月の栄養価



区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の 平均栄養量	812	30.8	24.2	341	3.0	404	0.80	0.66	35	4.4	2.7
広島市 摂取基準値	830	32.0	25~30	400	3.2※	210	0.60	0.60	33	6.0※	3.0未満

※広島市目標値