

## 2019年度 帝塚山学院小学校 3月予定献立表

給食場	5・6年生		5年生					
日・曜	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)	
献立名			卒業式		ごはん 若鶏のグリル ジャーマンポテト スープ煮 りんご		修了式 (大掃除)	
材料名および使用量(g)	精白米	75	黄		精白米	65	黄	
	* 豚肉	40	赤		* 鶏もも肉	100	赤	
	玉ねぎ	30	緑		塩	0.8		
	マッシュルーム	5	緑		こしょう	0.02		
	にんじん	20	緑		玉ねぎ	20	緑	
	* バター	5.6	黄		にんにく	0.05	緑	
	鶏ガラスープの素	3.3			ベーコン	5	赤	
	* ハヤシルウ	20			* とろけるチーズ	5	赤	
	* ケチャップ	14			* ホールトマト	20	緑	
	ウスターソース	0.5			* ケチャップ	5	緑	
	砂糖	1	黄		オリーブ油	2	黄	
	グリーンピース(冷凍)	0.9	緑		白ワイン	0.3		
	水	110			ウインナー	7	赤	
	* キャベツ	18	緑		じゃがいも	38	黄	
	にんじん	8	緑		玉ねぎ	12	緑	
	コーン・冷凍	6	緑		塩	0.4		
穀物酢	2			こしょう	0.02			
サラダ油	2.4	黄		オリーブ油	2	黄		
濃口しょうゆ	1.8			パセリ・乾	0.01			
* プロバイオヨーグルト	1こ	赤		白菜	20	緑		
ミニフィッシュ	1袋	赤		にんじん	20	緑		
				しめじ	10	緑		
				塩	0.5			
				こしょう	0.02			
				薄口しょうゆ	1			
				鶏ガラスープの素	2.5			
				水	140			
				* りんご				
エネルギー	644kcal				エネルギー		658kcal	
中学年								

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの