

3月こんだてよていひょう

日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			た さいりょうめい その他の材料	エネルギー (Kcal) しょくえん 食塩 (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
ひなまつり こんだて 献立						
3月	ごはん 豆腐ハンバーグみそだれかけ 菜の花のごま和え かきたま汁	ごはん さとう ごま さとう でんぷん	★とうふハンバーグ みそ	なのはな キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	みりん さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお けずりぶし	609 2.4
4火	ごはん 鯖の生姜煮 昆布和え みそ汁	ごはん おおむぎ さとう	さば ★しおこんぶ なまあげ みそ	しょうが もやし こまつな だいこん にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	632 2.5
5水	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら	きなこ ぶたにく ウィナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ ブロッコリー にんにく	がらすープ しお こしょう しょうゆ ワイン	645 2.4
6木	ごはん 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 けんちん汁	ごはん あぶら さとう こんにゃく さといも あぶら	とりにく ひじき ぶたにく とうふ	にんじん しめじ まいたけ こぼろ こまつな ねぎ	しおこうじ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし	623 1.9
7金	ごま担々うどん(ソフト麺) (ごま担々うどんスープ) 揚げエビシューマイ 大根サラダ(ドレッシング)	ソフトめん あぶら ごま あぶら	とりにく みそ ★エビシューマイ ツナ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ いら にんにく しょうが だいこん とうみょう えだまめ	テンメンジャン さけ トウバンジャン しょうゆ がらすープ ドレッシング	652 2.7
10月	ごはん ぶりかけ 鶏肉と大根の旨煮 みそ汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう こんにゃく	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん こぼろ えのきたけ こまつな はくさい ねぎ	★ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	653 1.9
11火	ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ	ぶたにく なまあげ ベーコン	しょうが もやし いら ★はくさいキムチ チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらすープ	673 2.4
12水	こめパン わかさぎフリッター コールスロー(ドレッシング) 肉団子のトマトスープ	こめパン あぶら さとう もちむぎ でんぷん	★わかさぎフリッター ぶたにく	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマト	ドレッシング ケチャップ パジルこ しお こしょう がらすープ	625 2.2
そつ ぎょう いわ こんだて 卒業祝い 献立						
13木	赤飯(ごま塩) 鶏のから揚げ のり酢和え 桜鮎のすまし汁 お祝いデザート	★アルファードカセキはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう なまふ ★デザート	とりにく ツナ のり なると	にんにく しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ だいこん みつば しいたけ	★ごましお しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ しお みりん けずりぶし	658 2.1
17月	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー	カレールフ ちゅうのうソース グチャップ チャツネ すりおろしりんご ドレッシング	667 2.1
18火	ごはん 鮭フライ(ソース) 甘酢和え 豆乳みそ汁	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま さつまいも	さけ たまご とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ	しお こしょう さけ ちゅうのうソース しょうゆ す けずりぶし	692 2.1
♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪						
19火	ごはん 豚肉の生姜炒め やみつきちやし かにかま汁	ごはん あぶら あぶら	ぶたにく ★かにかま汁	しょうが たまねぎ しめじ もやし にんじん ねぎ いら たけのこ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお しょうゆ けずりぶし	600 1.7
21木	焼きそば ごぼうとツナのサラダ(ドレッシング) デザート	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく ツナ	キャベツ にんじん もやし ピーマン ごぼう にんじん えだまめ	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ す ドレッシング ★デザート	628 2.5

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	3月の平均
エネルギー(kcal)	650	642
しょくえん(g)	2.0	2.2

卒業おめでとう

13日は、6年生のみなさんの卒業をお祝いして
 「卒業祝い献立」です。
 小学校最後の給食も
 楽しんでおいしく食べてください。