

3月 こんだてひょう



献立名	牛乳	食材料名			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
		(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	たんぱく質	エネルギー
【※もものせつくこんだて※】 たんごのまつぶたすし あられふりすましじる まっちゃんケーキ (いちごのせ) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> まつぶた寿司は、京都の丹後地方でおいしいのときに食べる料理です。「まつぶた」は、もちを入れる軸長く洗い箱のことです。本来は、すし盛の上にサバのそぼろを乗せますが、給食ではツナを使います。ひなまつり抹茶ケーキは、いちごでかわいらしくトッピングします！ </div>	○	たまご・ツナ かまぼこ・とりにく とうふ ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・さとう あぶら・こむぎこ・ふ あまなととう	いちご かんぴょう・しいたけ にんじん・さやいんげん えのきたけ・ねぎ	555 202 153 1.7	Kcal g g g
マーボーどうふどん あさりのカリッとサラダ パナナ	○	ぶたにく・こうやどうふ だいす・みそ とうふ・あさり ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・てんぷん	バナナ にんじん・しいたけ・たまねぎ たけのこ・ねぎ・キャベツ きゅうり・こまつな グリーンピース	587 24.4 17.8 1.8	Kcal g g g
セサミハニートースト レバーとポテトのマリアナソース たまごとやさいのスープ いちご	○	レバー・ベーコン たまご ぎゅうにゅう	すりごま・ねりごま・バター しょうパン・はちみつ じゃがいも・さとう	いちご にんじん・はくさい たまねぎ	603 28.8 27.6 2.2	Kcal g g g
ごはん ハンバーグ こまつなのソテー ABCスープ	○	ぶたにく・とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら エッグアマトネース パンこ・さとう ABCマカロニ	たまねぎ・こまつな・もやし えのきたけ・にんじん はくさい・ホールコーン	632 25.3 24.6 2.0	Kcal g g g
わかめごはん しろみざかなのさざれやき やさいのごまきなこあえ こじる	○	まだら・こなチーズ たきこみわかめ きなこ・だいす ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	すりごま こめ・むぎ・じゃがいも エッグアマトネース パンこ・さとう・こんにゃく	こまつな・もやし・ねぎ キャベツ・にんじん だいこん・えのきたけ	550 26.9 17.1 2.4	Kcal g g g
ごはん さばのぶなかほし あぶらあげいりおひたし じゃがいものみそじる きよみオレンジ	○	さば あぶらあげ とうふ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう じゃがいも	キャベツ・こまつな もやし・にんじん たまねぎ きよみオレンジ	584 24.5 24.1 2.2	Kcal g g g
【みやぎけんきょうどりょうり】 くるまふりすきやきどん おくすかけ すんだもち <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 東日本大震災から13年が経ちます。被災地、宮城県の特産物や郷土料理を食べて、復興を祈ります。 </div>	○	ぶたにく・とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・つきこんにゃく くるまふ・さともち しらたまご	たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・えのきたけ こほう・しいたけ こまつな・えだまめ	573 21.6 14.8 1.9	Kcal g g g
かきたまきつねうどん いかのスパイシーやき きりほしだいこんとぶたにくのため パイナップル	○	いか あぶらあげ・わかめ たまご・ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま さとう・うどん	パイナップル ねぎ・にんじん きりほしだいこん こまつな	501 30.5 17.2 1.9	Kcal g g g
ごはん さけのごまだれがけ キャベツのおかかあえ とうふとわかめのみそじる	○	さけ おかか・とうふ・みそ あぶらあげ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ さとう	もやし・キャベツ にんじん・ねぎ・こまつな	529 24.5 17.8 1.8	Kcal g g g
【セレクトきゅうしょく】 セレクトあげパン (きなこココア) にくだんごとはくさいのスープ こぶきいも オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 今学期のセレクト給食は、きなこココアの揚げパンです！どちらの方が多かったでしょうか？お楽しみに☆ </div>	○	きなこ・ココア とりにく・ちすく こうやどうふ ぎゅうにゅう	コッパン あぶら・さとう じゃがいも	たまねぎ・はくさい にんじん・しいたけ こまつな・オレンジ	501 20.8 20.2 2.0	Kcal g g g
ごはん かんこくふうにくじゃが わかさぎのからあげ もやしのナムル きよみオレンジ	○	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ じゃがいも・こまあぶら さとう・あぶら	たまねぎ・ねぎ・にんじん キャベツ・もやし・こまつな きよみオレンジ	579 21.1 16.5 1.7	Kcal g g g
【そつぎょう&しんきゅうおいわいきゅうしょく】 せきはん からあげ いそかあえ さわにわん いちご <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> お赤飯で、6年生の卒業と、下級生の進級をお祝いします！ </div>	○	ささげ・あずき とりにく・ぶたにく きざみのり・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・もちごめ あぶら・しらたき	いちご キャベツ・こまつな もやし・にんじん しいたけ・だいこん・ねぎ	512 26.3 15.3 1.2	Kcal g g g
アップルトースト ボークビーンズ ツナコーンサラダ ※6ねんせいのみ てづくりクッキー	○	なまクリーム・こなチーズ だいす・ぶたにく ワインナー・ツナ	バター しょうパン・あぶら さとう・じゃがいも・こめ	りんご たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	545 21.1 26.6 2.4	Kcal g g g
しゅんぷんのひ						
ボークカレーライス かいそうサラダ フルーツしらたまサイダーポンチ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 最後はやっぱりカレーライス！デザートは、手作りの白玉がたくさん入ったフルーツポンチサイダーもいれちゃおう☆いっぱい食べてください。 </div>	○	ぶたにく・とうふ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも こむぎこ・こまあぶら しらたまご	たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン・みかん(缶) パイナップル(缶)・はくとう(缶)	599 19.0 15.9 1.6	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。