

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
【もものせっくこんだて】 たんこのまつぶたずし すましじろ ひなまつりまっちゃんケーキ	○	たまご・かまぼこ ツナ・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・心・こむぎこ だいなこん	いちご かんぴょう・しいたけ にんじん・きゅうり えのきたけ・ねぎ	553 20.3 15.3 1.7	Kcal g g g
マーボーどん はるさめちゅうかさラダ パイナップル	○	ぶたにく・こやしとうふ だいず・みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	パイナップル しいたけ・たまねぎ にんじん・たけのこ グリーンピース・きゅうり もやし・ねぎ	579 23.4 18.5 2.2	Kcal g g g
シャンハイ焼きそば ポテたこあげ キャベツのなんばんふう バナナ	○	いか・ほたて・たこ ぶたにく・あぶら かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら・さとう じゃがいも・こまあぶら	バナナ にんじん・しいたけ・たまねぎ チンゲンサイ・ねぎ キャベツ・もやし	519 21.1 17.4 2.5	Kcal g g g
ガーリックトースト1/2 セサミハニートースト1/2 ビーフシチュー フレンチコーンサラダ いちご	○	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	バター・ごま ソフトフランスパン・しょくパン はちみつ・あぶら・じゃがいも こむぎこ	いちご たまねぎ・にんじん・ホールトマト キャベツ・キャベツ・ホールコーン	555 18.7 29.8 2.2	Kcal g g g
ひじきふりかけごはん にくじゃが にぎすのあまからあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ	○	にぎす ひじき・だいず・おなか ぶたにく・ハム	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも つきこんにやく・こまあぶら	たまねぎ・きゅうり きりぼしだいこん・きゅうり	621 29.1 16.9 2.4	Kcal g g g
ごはん いかのチリソース もやしのナムル ごもくスープ	○	いか ベーコン・わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	キャベツ・ねぎ・もやし にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ	580 22.0 18.4 1.5	Kcal g g g
ごはん ハンバーグ こぶきいも たまごいりコーンスープ オレンジ	○	たまご ぶたにく・とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら パン・マヨネーズ さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん ホールコーン・クリームコーン こまつな・オレンジ	627 24.9 21.6 1.9	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 ずんだもち	○	ぶたにく・あぶら とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・つきこんにやく くるまふり・きょうり うーめん・しらたまこ	たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・えのきたけ ごぼう・しいたけ こまつな・えだまめ	571 21.6 14.8 1.8	Kcal g g g
クロックムッシュ レバーとポテのリアナソース ABCスープ いちご	○	チーズ ハム・レバー ベーコン・ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょくパン こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう ABCマカロニ	いちご たまねぎ・にんじん・キャベツ ホールコーン・こまつな	612 32.4 25.6 2.9	Kcal g g g
わかめごはん しろみさかなのさざれやき あぶらあげいりおひたし ごじる	○	メルルーサ・こなチーズ たきこみわかめ・あぶらあげ だいず・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう エッグケアマヨネーズ パン・じゃがいも・こんにやく	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん・ねぎ えのきたけ	568 27.1 17.8 2.6	Kcal g g g
ごはん ぶりのてりやき わかめとやさしいごますあえ じゃがいものみそしる	○	ぶり わかめ・とうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ さとう・じゃがいも	きゅうり・もやし にんじん・たまねぎ・こまつな	558 25.0 19.0 1.5	Kcal g g g
【セレクトきゅうしょく】 チリビーンズドックorこまつなマヨトースト ポテのハニースラダ スコッチフロス オレンジ	○	(とりにく・だいず・ツナ) ベーコン ぎゅうにゅう	(コッパン・しょくパン エッグケアマヨネーズ) あぶら・じゃがいも はちみつ・おしむぎ	たまねぎ・きゅうり ホールコーン・にんじん キャベツ・こまつな・オレンジ	538 22.2 23.3 2.3	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	○	ささげ・あずき とりにく・ぶたにく あぶらあげ・きさみのり ぎゅうにゅう	ごま こめ・もちこめ あぶら・しらたき・心	いちご キャベツ・こまつな もやし・えのきたけ・にんじん しいたけ・だいこん・ねぎ	542 25.7 16.5 1.4	Kcal g g g
チキンライス ほしがたマカロニいりサラダ ポトフ	○	とりにく・ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こめマカロニ・さとう こまあぶら・じゃがいも	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん・きゅうり ホールコーン・こまつな	514 18.6 14.8 2.0	Kcal g g g
カレーライス コーンフレークのフライドチキン フレンチコーンサラダ オレンジ (6年生はおたのしみデザート)	○	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ さとう・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり ホールコーン・オレンジ	632 23.9 22.6 2.0	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。