

3月こんだてひょう

家庭数配布

ひ に ち	び よ う	こんだて		ち に く 血 や 肉 の も と あ か	ね つ ち か ら 熱 や 力 の も と き い ろ	か ら だ ち よ う し ん の 体 の 調 子 を 整 え る も の み ど り	行 事 ひ と く ち メ モ	エ ネ ギ (kcal)
3	月	ひなまつり寿司	ししゃものピリ辛焼 海藻サラダ 心入りふわふわ豆腐汁	のり,たまご,牛乳, ししゃも,わかめ, 豚肉,とり肉,とうふ	米,麦,さとう,油,ご ま油,ごま,かたくり 粉	かんぴょう,しいた け,にんじん,えだま め,,キャベツ,こまつ な,もやし,ねぎ	ひなまつり給食 ひなまつりのお祝いにひ なまつりずしを作ります。	552
4	火	厚揚げキムチ丼	中華サラダ 中華スープ りんご	豚肉,生揚げ,牛乳, わかめ,ハム,とり肉	米,麦,油,さとう,か たくり粉,ごま油,は るさめ,ごま	たまねぎ,にんじん, はくさい,キムチ漬 け,もやし,きゅうり, チンゲンサイ,りんご	感謝の会 6年生以外 給食後下校	597
5	水	ごはん	さわらのねぎみそかけ ごま和え とうふのみそ汁 清見オレンジ	牛乳,さわら,油揚 げ,わかめ,とうふ,	米,麦,ごま油,さと う,ごま,じゃがいも	ねぎ,こまつな,はく さい,もやし,にんじ ん,だいこん,清見オ レンジ		571
6	木	チャーハン	レバーのマリアナソース はるさめサラダ ビーフンスープ	豚肉,なると,たま ご,牛乳,レバー,ハ ム,とり肉	米,麦,油,かたくり 粉,さとう,はるさ め,ごま油,ビーフン	ねぎ,たけのこ,しい たけ,にんじん,グリ ンピース,たまねぎ, キャベツ,もやし,チ ンゲンツアイ		618
7	金	きなこ揚げパン	小松菜と大豆のサラダ ハンガリアンシチュー	きな粉,牛乳,ハム, 大豆,鶏肉,レンズま め	油,ミルクパン,さ とう,油,ごま,じゃが いも,小麦粉	こまつな,キャベツ, もやし,にんじん,た まねぎ,グリーンピース	6年リクエスト給食 あげぱんのセレクト給食で す。きなこ、ココア、抹茶の 味の3種類から好きなの を選びます。	564
10	月	ごはん わかめの香りいため	ホキの香味焼き じゃがいも中華あえ けんちん汁 バナナ	牛乳,わかめ,ホキ, ハム,とり肉,油揚 げ,とうふ	米,麦,油,ごま油, じゃがいも,さとう, ごま,さといも,こん にやく	にんじん,ねぎ,きゅ うり,だいこん,こま つな,バナナ		588
11	火	ごはん じゃこのみつがらめ	鶏肉のたつたあげ かじりじゃこのサラダ きのこ汁 デコボン	牛乳,ちりめんじゃ こ,とり肉,油揚げ	米,麦,水あめ,ごま 油,さとう,かたくり 粉,アーモンド,さ といも,こんにやく	たまねぎ,キャベツ, もやし,にんじん,だ いこん,しいたけ,ほ んしめじ,なめこ,え のきたけ,ねぎ,こま つな,デコボン		638
12	水	ごはん	西一コロッケ 小松菜の磯なめたけ和え みそ汁	牛乳,豚肉,大豆,の り,生揚げ	米,麦,油,しらたき, じゃがいも,マツ シュポテト,小麦粉, パン粉,さとう,かた くり粉	たまねぎ,にんじん, こまつな,キャベツ, もやし,えのきたけ, だいこん,ねぎ	6年リクエスト給食 西一コロッケはリクエストです。 6年生以外にももう一度出して ほしいと話がたくさんありまし た。ぜひ食べてください!	631
13	木	ごはん	たまご唐草やき ポテトサラダ 大根の味噌汁 はるか	牛乳,鶏肉,ひじき, とうふ,たまご,ハ ム,油揚げ,わかめ, 生揚げ,	米,麦,油,さとう, じゃがいも	にんじん,こまつな, たまねぎ,きゅうり, ホールコーン,レモン汁,だ いこん,ねぎ,はるか		589
14	金	セルフフィッシュバーガー	ひよこ豆のサラダ ホワイトシチュー	ホキ,牛乳,ひよこま め,まぐろ缶,とり 肉,豆乳,粉チーズ, 生クリーム	丸パン,小麦粉,か たくり粉,パン粉油, ごま油,オリーブ油, さとう,じゃがいも	キャベツ,はくさい, にんじん,ホールコー ン,こまつな,たまねぎ		693
17	月	ミートソーススパ	春雨スープ パンプキンパイ	鶏肉,大豆,粉チー ズ,牛乳,とり肉,生 クリーム	スパゲッティ,油,さ とう,小麦粉,はるさ め,バター,パイシー ト	にんじん,たまねぎ, トマト缶,はくさい,も やし,こまつな,かぼ ちゃ	6年リクエスト給食	707
18	火	赤飯	マスのさざれ焼き 野菜ときのこのお浸し 豚汁 いちご	牛乳,ささげ,マス, かつお節,豚肉,油 揚げ,とうふ	米,もち米,ごま,マ ヨネーズ,パン粉, 油,じゃがいも,こん にやく	こまつな,にんじん, もやし,えのきたけ, ほんしめじ,だいこ ん,ねぎ,いちご	卒業式予行 卒業お祝いとして、赤飯 を炊きます!	591
19	水	カレーライス	小松菜とひじきのナムル ヨーグルトポンチ	とり肉,牛乳,ひじ き,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがい も,小麦粉,ごま油, ごま,さとう	にんじん,たまねぎ, もやし,こまつな,ホ ールコーン,みかん缶, パイン缶,黄桃缶,白桃缶	給食最終日 今年も189回の給食があ りましたが、好き嫌がなく 食べることができました か?来年度もまたたく さん食べてください!	603

・食材費等や学校行事の都合により、献立の変更がありますのでご了承ください。