

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 や う し と 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)
1	金	ひなまつり寿司	ししゃものピリ辛焼 海草サラダ ふ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,車麩	かんぴょう,しいたけ, にんじん,さやいんげ ん,,キャベツ,こまつ な,もやし,ねぎ	ひなまつり給食・新湯 ひなまつりのお祝いにひ なまつりずしを作ります 。汁物には新潟県でよ く使われている車ふを 使っています。	557
4	月	ごはん	卵の唐草やき ポテトサラダ みそ汁 はるか	牛乳,とり肉,ひじき, とうふ,たまご,ロー スハム,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	5年ウインター	594
5	火	照り焼き 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,牛乳,豆乳,粉チー ズ,生クリーム	丸パン,かたくり粉, 油,さとう,オリーブ 油,じゃがいも,小麦 粉	キャベツ,にんじん, ホールコーン,きゅうり, こまつな,たまねぎ	5年ウインター	618
6	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 オレンジ	牛乳,さわら,油揚げ, わかめ,とうふ,	米,麦,ごま油,さど 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,オレンジ	5年ウインター(振休)	566
7	木	マーボー豆腐丼	中華サラダ 中華スープ	とり肉,大豆,とうふ, 牛乳,わかめ,ハム	米,麦,油,さとう,か たくり粉,ごま油,は るさめ,ごま	しいたけ,にんじん,た まねぎ,ねぎ,きゅう り,もやし,チンゲン ツァイ	感謝の会 6年生以外 給食後下校	589
8	金	チャーハン	レバーのマリアナソース はるさめサラダ 白菜スープ	なると,たまご,牛乳, レバー,ハム,豚肉	米,麦,油,かたくり 粉,油,さとう,はる さめ,ごま油	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,はくさい, チンゲンツァイ		608
11	月	ごはん わかめの香りいため	たらの香味焼き じゃがいもの中華あえ けんちん汁 バナナ	牛乳,わかめ,たら,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		601
12	火	きなこ揚げパン ココア揚げパン シュガーあげパン ※セレクト給食	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,とり肉,レンズま め	油,ミルクパン,さど 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	6-1リクエスト給食 1組はきなこあげぱんが リクエストでした。ココ アとシュガーの味の3種 類から好きなのを選びま す。	563
13	水	ごはん じゃこのみつがらめ	鶏肉のたつたあげ 小松菜のごま汚し きのこ汁 りんご	牛乳,ちりめんじゃ こ,鶏肉,とり肉,油揚 げ	米,麦,水あめ,ごま, 油,さとう,かたくり 粉,さといも,こん にやく	たまねぎ,こまつな, はくさい,もやし,にん じん,だいこん,しい たけ,ほんしめじ,なめ こ,ねぎ,りんご		635
14	木	赤飯	マスのさざれ焼き 野菜ときこのお浸し 豚汁 デコボン	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,こんにゃ 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,デコボン	卒業式予行 卒業お祝いとして、赤 飯を炊きます！	578
15	金	ごはん	西コーロケ 小松菜の磯なめたけ和ん 大根の味噌汁	牛乳,豚肉,大豆,の り,油揚げ,わかめ,生 揚げ	米,麦,油,しらたき, じゃがいも,マッシュ ポテト,小麦粉,パン 粉,かたくり粉,さど う	たまねぎ,にんじん, こまつな,キャベツ,え のきたけ,だいこん,ね ぎ	6-3リクエスト給食 西コーロケはリクエストで す。6年生以外にもう一度出 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！	62
18	月	ミートソース スパゲティ	春雨スープ マーブルケーキ	とり肉,大豆,粉チー ズ,牛乳,とり肉,たま ご	スパゲッティ,オリ ーブ油,油,さとう,小 麦粉,はるさめ,パ ター	にんじん,たまねぎ,ト マト缶,はくさい,こま つな	6-2リクエスト給食 2組のリクエストはマー ブルケーキです。マー ブルは給食室でおはして書 いています！	655
19	火	カレーライス	小松菜とひじきのナムル フルーツポンチ	とり肉,牛乳,ひじき	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, りんご缶,桃 缶,	給食最終日 今年も191回の給食が ありましたが、好き嫌 い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！	592

・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。