

# 3がつ こんだてひょう

＜3月の給食目標＞  
食べることに感謝し、1年間の反省をしましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
3	月		【ひなまつり献立】 ひなまつり寿司 ☆鶏肉のから揚げ あられ麩のすまし汁 ひなまつり白玉	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご なると 豆腐	米 砂糖 油 でんぷん 白玉粉 麩	人参 小松菜 れんこん ねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 かんぴょう さやえんどう しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 いちご	595 kcal 24.8 g 2.2 g
4	火		ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花のあえもの のっぺい汁 りんご	牛乳 鯖 豚肉 生揚げ さつま揚げ(卵不使用)	米 さといも こんにやく 砂糖 練りごま すりごま ごま油 油 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 菜花 キャベツ 白菜 もやし ごぼう 大根 コーン りんご	599 kcal 26.7 g 2.1 g
5	水		小松菜ガーリックライス ミートローフ ツナと大根のサラダ いんげん豆のスープ デコボン	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ウインナー ツナ 豆乳 白いんげん豆	米 じゃがいも パン粉 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが コーン にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ クリンピース デコボン	592 kcal 23.8 g 2.2 g
6	木		☆けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ ハリハリあえ 蒸しパン	牛乳 鶏肉 ハム ししゃも なると(卵不使用) ハム 油揚げ あおのり	うどん さといも さつまいも 小麦粉 はるさめ でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 キャベツ きゅうり ねぎ 干し椎茸 切干大根	599 kcal 26.0 g 2.4 g
7	金		【手づくりパンの日】 ウインナーロールパン ビーンズチャウダー マカロニサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン ハム 粉チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン エリンギ パナナ	602 kcal 21.0 g 1.9 g
10	月		ごはん ☆のりの佃煮 鱈の照り焼き じゃがいもの炒め煮 沢煮椀	牛乳 鱈 豚肉 ちくわ(卵不使用) のり	米 じゃがいも こんにやく でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 ごぼう さやいんげん	595 kcal 27.8 g 2.2 g
11	火		◎6-1考案メニュー(スープ)/【手づくりパンの日】 小松菜クッキーパン レバーとポテのリアナソース ☆スペシャルABCマカロニスープ 清見オレンジ	牛乳 豚レバー 豚肉 ウインナー	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 バター 砂糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ 清見オレンジ	620 kcal 24.4 g 2.1 g
12	水		家常豆腐丼 中華たまごスープ 中華いもだんご	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 生揚げ 赤みそ	米 さつまいも 白玉粉 油 砂糖 でんぷん ごま油 パン粉	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 たけのこ えのき茸 干し椎茸	653 kcal 24.4 g 2.4 g
13	木		◎6-2考案メニュー(みそ汁) わかめごはん いかフライ 野菜炒め 特製チーズみそ汁	牛乳 いか 豚肉 ベーコン 粉チーズ 豆乳 わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 キャベツ かぶ 玉ねぎ もやし えのき茸	578 kcal 24.7 g 2.3 g
14	金		【□おはなし給食】 スパゲティミートソース ポテトハニーサラダ がまくんのクッキー いちご	牛乳 鶏肉 豚肉 粉チーズ 大豆	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 はちみつ コーンフレーク チョコ	人参 小松菜 にんにく セロリ しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ コーン トマト缶 いちご	601 kcal 23.8 g 1.8 g
17	月		ごはん 小松菜じゃこふりかけ 鶏肉のつくね焼き きわかめのあえもの 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム じゃこ かつお節 きわかめ 大豆 白みそ 赤みそ	米 さつまいも 白ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 ごぼう れんこん きゅうり キャベツ コーン	582 kcal 24.3 g 2.2 g
18	火		二色揚げパン(きなこ・ココア) ミートボール野菜スープ ポテドレサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ きなこ	コッペパン ココアパン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ コーン パナナ	585 kcal 24.0 g 2.1 g
19	水		【セレクト給食 A】 A:カツカレーライス チーズサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	米 じゃがいも はちみつ 油 小麦粉 パン粉 砂糖 タピオカ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	643 kcal 23.5 g 2.1 g
			【セレクト給食 B】 B:ハンバーグカレーライス チーズサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも はちみつ 油 小麦粉 パン粉 砂糖 タピオカ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	631 kcal 23.9 g 2.2 g
21	金		【卒業祝い献立】 赤飯 鯖のあずま煮 昆布あえ 紅白はんぺんのすまし汁 お祝いかんてん	牛乳 鯖 ハム はんぺん(卵不使用) ささげ 昆布 粉寒天 乳酸飲料	米 もち米 黒ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく 白菜 もやし 大根 ねぎ いちご りんご果汁 ぶどう果汁 オレンジ果汁 アセロ果汁	603 kcal 25.4 g 2.0 g

- ☆ 今月の【□おはなし給食】は14日(金)  
「ふたりはいっしょ」より、「がまくんのクッキー」です。
- ☆ 3月のリクエストメニュー☆印は、6年生です。  
6-1 1位 鶏肉のから揚げ 6-2 1位 ABCマカロニスープ  
2位 のりの佃煮 2位 フルーツポンチ  
3位 カレーライス 3位 うどん  
その他、リクエストの多かったメニューも出しています。
- ☆ 3月は6年生が家庭科で学習した考案メニューがあります。  
11日(火)6-1 スペシャルABCマカロニスープ  
13日(木)6-2 特製チーズみそ汁
- ☆ 都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。



＜3月の平均栄養価＞  
エネルギー：606 kcal たんぱく質：24.6 g  
塩分：2.1 g 脂質：20.1 g

