

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	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	バターチキンカレー マカロニサラダ 果物2種(いちご オレンジ)	○	鶏肉 ヨーグルト レンズまめ ハム	精白米 粒麦 油 バター マカロニ さとう	にんにく しょうが 玉葱 コーン トマト缶 にんじん キャベツ きゅうり こまつな いちご オレンジ	575 kcal 21.6 g 21.3 g 1.7 g
3火	【行事食 ひなまつり】 ちらし寿司 鯖の香味焼き 小松菜のすまし汁 三色フルーツ白玉	○	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 たまご さわら みそ わかめ 豆腐	精白米 三温糖 油 白ごま 白玉粉 さとう	れんこん にんじん 干し椎茸 かんぴょう しょうが 長ねぎ 玉葱 だいこん えのきたけ こまつな ビーツみかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン	612 kcal 26.3 g 18.3 g 2.1 g
4水	手作りピザパン ウインナーとキャベツのスープ フライドポテト バナナ	○	サラミ チーズ ベーコン ウインナー	強力粉 三温糖 小麦粉 オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 トマト缶 マッシュルーム セロリー キャベツ ブロッコリー バナナ	577 kcal 21.5 g 22.0 g 2.4 g
5木	ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	○	さば ハム おかか 豚肉 生揚げ	精白米 粒麦 三温糖 ごま でん粉 こんにやく さといも	しょうが 菜ばな こまつな にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ 清見オレンジ	576 kcal 26.8 g 19.5 g 2.2 g
6金	ごはん わかめとごまの佃煮 いかの甘辛揚げ ほうれん草とのりのお浸し 豚汁	○	わかめ いか ツナ のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま でん粉 さとう ごま油	はくさい にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ 玉葱 だいこん 長ねぎ	619 kcal 27.2 g 22.3 g 2.4 g
9月	ごはん ごまと小松菜のふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干大根の和え物 根菜のみそ汁 いちご	○	おかか 鶏肉 大豆 豆腐 茎わかめ ハム 油揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま油 ごま パン粉 油 三温糖 でん粉 さつまいも	こまつな しょうが 玉葱 いら にんじん 切干しだいこん ねぎ きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん はくさい えのきたけ いちご	615 kcal 26.0 g 22.3 g 2.0 g
10火	たまごドッグ かぶとますのスープ煮 ポテトのにんにくバター炒め バナナ	○	たまご チーズ ます 豆乳 調理用牛乳 レンズまめ ベーコン	コッペパン マヨネーズ オリーブ油 米粉 油 じゃがいも バター	玉葱 パセリ にんにく かぶ セロリー にんじん こまつな マッシュルーム コーン バナナ	576 kcal 25.8 g 21.2 g 2.8 g
11水	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	○	豚肉 生揚げ みそ わかめ きびなご	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉 米粉 じゃがいも ワンタンの皮 ごま	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな 玉葱	576 kcal 23.4 g 18.9 g 2.1 g
12木	ハヤシライス コロコロ大豆サラダ いちご	○	豚肉 レンズまめ チーズ 大豆	精白米 粒麦 油 バター 小麦粉 三温糖 油 ねりごま すりごま	にんにく 玉葱 にんじん いちご マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな	571 kcal 25.5 g 18.8 g 2.2 g
13金	ごはん ツナとほうれん草の卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 呉汁	○	ツナ たまご 豚肉 みそ 豆腐 大豆	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉	玉葱 にんじん ほうれんそう さやえんどう ごぼう もやし えのきたけ だいこん だいこん葉	584 kcal 25.7 g 19.7 g 2.0 g
16月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの和え物 豆腐と小松菜のみそ汁	○	豚肉 ひじき ツナ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが 玉葱 キャベツ コーン もやし にんじん こまつな	555 kcal 23.2 g 17.4 g 2.3 g
17火	【郷土料理 長崎県】 ちゃんぽん 長崎天ぷら(ししゃも さつま芋) はりはりあえ せとか	○	豚肉 えび いか あさり なると ししゃも ハム	油 スパゲッティ さとう 小麦粉 ごま さつまいも はるさめ ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな 切干しだいこん きゅうり オレンジ	628 kcal 31.2 g 20.4 g 2.5 g
18水	【おはなし給食】 グラタンパン こまつなとツナのサラダ ふわふわたまごスープ いちご	○	鶏肉 えび ほたてがい水煮 調理用牛乳 豆乳 チーズ ツナ 豚肉 たまご	パン オリーブ油 油 バター 小麦粉 ごま さとう ごま油 じゃがいも パン粉	玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん こまつな コーン えのきたけ いちご	567 kcal 26.3 g 27.8 g 2.7 g
19木	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	○	ベーコン えび いか ツナ レバー 大豆	精白米 粒麦 油 バター でん粉 三温糖 じゃがいも ごま	玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが にんじん ブロッコリー コーン キャベツ かぶ こまつな	586 kcal 25.1 g 19.4 g 2.4 g
23月	【卒業お祝い給食】 鯛めし 鶏肉のから揚げ キャベツともやしのごま和え 花魁のすまし汁 お祝い寒天	○	まだい 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天 カルピス	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま さとう 生ふ	みつば 菊のり しょうが もやし にんにく にんじん キャベツ こまつな 玉葱 えのきたけ ぶどうジュース りんごジュース みかんジュース パインジュース アセロラジュース いちご	659 kcal 26.4 g 21.2 g 2.3 g

※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください

~今月の給食から~

- ・3日は【行事食 ひなまつり】給食です。給食では、ちらし寿司と三色白玉を作ります。
- ・17日は【郷土料理 長崎県】給食です。長崎ちゃんぽんと長崎てんぷらを作ります。
- ・18日は【おはなし】給食です。「こまったさんのグラタン」のグラタンをグラタンパンにします。
- ・23日は【卒業お祝い】給食です。6年生の皆さん、卒業おめでとうございます。
- ・5日(6年2組)、6日(6年1組)でバイキング給食を行います。ランチョンマットを忘れずに持ってきて下さい。



栄養価

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

592 kcal
25.5 g
20.7 g
2.3 g

