

3月こんだてよていひょう

日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おち さいりょうめい 主な材料名			た さいりょう その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん 食塩 (g)
		おち 主にエネルギーのもとになる	おち からだ 主に体をつくるもとになる	おち からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		
まいにも 毎日	牛乳		ぎゆうにゆう			
2月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ	635 2.4
	海藻サラダ(玉ねぎドレッシング)		★かいそうミックス	もやし きゅうり	たまねぎドレッシング	
ひなまつり 献立						
3月	ごはん	ごはん				
	ハンバーグのみそソースかけ	さとう	★ハンバーグ みそ		みりん さけ	641 2.0
	菜の花のごま和え	ごま さとう こんにやく		なのはな にんじん	しょうゆ みりん	
	かきたま汁	でんぶん	かまぼこ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん しお けずりぶし	
4月	ごはん	ごはん				
	白身魚のレモンしょうゆかけ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	レモン	さけ しょうゆ	650 2.3
	ざくざくキャベツ	あぶら		キャベツ にんじん	しょうゆ	
	豚汁	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	けずりぶし	
5月	ごはん	ごはん				
	生揚げの中華煮	あぶら さとう でんぶん	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ	しょうゆ さけ オイスターソース	687 2.1
	鶏団子スープ	でんぶん はるさめ	とりにく あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	しお こしょう しょうゆ	
6月	ちゃんぽんうどん(ソフト麺)	ソフトめん				
	春巻き	でんぶん あぶら	ぶたにく えび イカ さつまあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ	608 2.8
	ハムと大根のサラダ(塩中華ドレッシング)	あぶら	★はるまき			
			ハム	だいこん えだまめ	しおちゅうかドレッシング	
9月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				
	ブルコギ	さとう あぶら ごま	ぶたにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ いら ハフリカ	さけ しょうゆ コチュジャン	633 1.8
	チンゲン菜のスープ		ベーコン	チンゲンサイ ねぎ にんじん しいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ がらスープ	
10月	ごはん	ごはん				
	鱈のしょうが煮	さとう	さば	しょうが	しょうゆ さけ みりん	691 2.5
	尾布あえ	あぶら	★しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しお	
	なめこ汁		あぶらあげ みそ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	けずりぶし	
11月	きなこ揚げパン	コッパン あぶら さとう	きなこ			
	ハムとキャベツのクリーム煮	あぶら こむぎこ パター	ハム ぎゆうにゆう クリーム	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ しめじ	しお こしょう がらスープ	676 2.1
	ブロッコリーのガーリックソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー にんにく	しょうゆ ワイン	
12月	ごはん	ごはん				
	餃子		★ぎょうざ			
	もやしのねぎだれあえ	さとう あぶら		ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ す トウバンジャン	627 1.8
	酸辣湯	あぶら でんぶん	ぶたにく とうふ たまご	たけのこ こまつな きくらげ ねぎ しょうが	しょうゆ す こしょう しお さけ	
13月	焼きそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ピーマン	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう	598 2.7
	じゃがいもとアスパラのサラダ(ごまドレッシング)	じゃがいも	とりにく	アスパラガス スイートコーン	ごまドレッシング	
そつ ぎょう いわ こん だて 卒業お祝い 献立						
16月	ごはん	ごはん				
	鶏肉のから揚げ	でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	694 2.0
	糸かまぼこの甘酢あえ	さとう あぶら	かまぼこ	キャベツ きゅうり	しょうゆ す	
	すまし汁	なまふ	なると	しいたけ えのきたけ みつば	しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし	
	お祝いデザート	★おいわいいちごゼリー				
18月	ミルクパン	ミルクパン				
	豚肉のケチャップ炒め	あぶら	ぶたにく	たまねぎ セロリ	しお こしょう ケチャップ ワイン カレーこ	654 2.2
	粉ふきもち	じゃがいも			こしょう	
	野菜スープ	あぶら	とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ しお こしょう がらスープ	
19月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				
	さわらのみそマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さわら みそ	たまねぎ	さけ	670 1.7
	幸わかめの熱め煮	あぶら さとう ごま	ぶたにく くわかめ さつまあげ あぶらあげ	にんじん えだまめ	さけ しょうゆ みりん	
	けんちん汁	さといも こんにやく あぶら	とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しょうゆ しお みりん けずりぶし	
23月	ごはん	ごはん				
	ハッシュドポーク	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう	713 2.1
	コールスロー(コールスロドレッシング)			キャベツ にんじん スイートコーン	コールスロドレッシング	
	ヨーグルト		★いちごヨーグルト			

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	3月の平均
エネルギー(kcal)	650	655
しよくえん(g)	2.0	2.2

卒業おめでとう

16日は、6年生のみなさんの卒業をお祝いで
 「卒業お祝い献立」です。
 小学校最後の給食も
 楽しんでおいしく食べてください。
 卒業おめでとうございます。