



3月の こんだて表




献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
3月	【ひな祭り献立】 菜の花寿司	豚肉の香り揚げ すまし汁		精白米 なたね油 米粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	菜の花 人参 たけのこ えのきだけ みつば かんぴょう 干しいたけ	594 26.5 312
4火	黒パン	★スパニッシュオムレツ ミネストラスープ		黒砂糖パン じゃが芋 なたね油	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン チーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 ホールトマト 生マッシュルーム セロリ にんにく	591 24.4 385
5水	ごはん	じゃーじゃんどうふ 家郷豆腐 じゃこのあめ煮 のりのナムル		ごはん 砂糖 ごま油 白ごま でん粉 なたね油	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 刻みのり	もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ 小松菜 干しいたけ にんにく 根生菜	643 30.9 605
6木	こぎつねご飯	ちくわのごま揚げ 豚汁		精白米 じゃが芋 小麦粉 なたね油 米粉 小麦粉 砂糖 黒ごま	牛乳 焼きちくわ 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ	大根 人参 ごんにゃく 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	644 26.9 351
7金	ごまみそうどん	ふかし芋 おひたし		ほろ入り地粉うどん さつまいも なたね油 白ごま	牛乳 鶏肉 白みそ 油揚げ	もやし ほうれん草 人参 長ねぎ 干しいたけ	595 22.2 351
10月	チャーハン	大根ナムル 鶏ワタンスープ		精白米 ワンタンの皮 米粉 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま	牛乳 卵 焼豚 豚肉 鶏肉	大根 もやし 小松菜 長ねぎ 人参	605 23.5 299
11火	焼きそば (1.6倍)	フルーツ黒糖寒天		黒し中華めん なたね油 黒砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	キャベツ もやし パイン (缶) 玉ねぎ りんご缶 黄桃 (缶) 人参 粉寒天	640 22.5 303
12水	★みそカツ丼	こんがねる 根菜汁		ごはん 里芋 パン粉 小麦粉 なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 油揚げ ハチみそ	キャベツ 大根 れんこん ごんにゃく 人参 長ねぎ	618 27.1 311
13木	ココアトースト	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ		スパゲティ 食パン バター 砂糖 オリーブ油 なたね油	牛乳 豚肉 ココア エダムパウダー	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり 生マッシュルーム レモン	618 25.9 312
14金	ガバオ風ごはん	こめこめん 米粉麺のスープ		ごはん 米粉めん なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ピーマン 根生菜 にんにく 干しいたけ	602 26.0 269
17月	ひじきごはん	さけの唐揚げ 沢菜湯		精白米 でん粉 米粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ ひじき	ごんにゃく 長ねぎ 人参 えのきだけ ごぼう 小松菜	600 27.1 322
18火	タンメン	こまつ菜の蒸しケーキ 小松菜の揚げ物 大根のラー油漬		ホットラーメン 小麦粉 砂糖 バター なたね油 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 卵 チーズ	大根 キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 小松菜 長ねぎ 根生菜 にんにく きくらげ	621 24.7 378
19水	カレーライス	うど入りみそドレッシングサラダ		精白米 じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ	玉ねぎ 人参 ごぼう コーン きゅうり うど 根生菜 にんにく	656 22.2 281
21金	【卒業・進級おめでとう献立】 赤飯	煮しめ 山海汁 ミルクゼリー ラ・フランスソースかけ		赤飯 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 うずら卵 (缶) かまぼこ わかめ	ごんにゃく れんこん ごぼう 人参 ラ・フランス (缶) 長ねぎ 干しいたけ 粉寒天 レモン	632 26.2 344
給食回数		《14回》		平均栄養量			615 25.0 344

※都合により献立を変更することがあります。 ★・・・新メニュー

いよいよ4月から6年生は中学生に、1年生～5年生は進級ですね。おめでとうございます。

さて、この1年で苦手なものを少しでも食べられるようになりましたか？好きな給食メニューは増えましたか？
成長期の今、色々な食材を食べる事は成人になった時に病気にかかりにくい体、骨折しにくい体ができているはず。
どうか、ご家庭でも色々な食べ物を食べるよう心がけてみましょう。

