



3月こんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい 献立名	主な材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal) しょくえん 食塩 (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
ひなまつり 献立						
1 金	お好み手巻き(ごはん) (手巻きのり) (ツナマヨ) (豚肉の生姜炒め) すまし汁 ひなまつりデザート	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごま ふ	のり ツナ ぶたにく とうふ	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ しょうゆ しお けずりぶし	714 1.5
4 月	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん さとう こんにゃく あぶら さとう さといも	★とうふハンバーグ ひじき さつまあげ みそ	だいこん しょうが にんじん たまねぎ こまつな しめじ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	614 2.8
5 火	麦ごはん 豚肉のマスタード炒め 豆乳ごまスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく なまあげ とうにゅう みそ	たまねぎ れんこん にんじん エリンギ にんにく もやし にんじん ねぎ ほうれんそう	つばマスタード しょうゆ さけ トウバンジャン がらスープ	672 1.9
6 水	シュガートースト ポトフ ごぼうサラダ(ドレッシング)	しょくパン バター さとう さとう	とりにく ソーセージ	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ ごぼう にんじん えだまめ	しお こしょう がらスープ す しょうゆ ドレッシング	654 2.8
7 木	ごはん 鯖トマトカレー 粉ふきいも もやしときらげのスープ	ごはん あぶら じゃがいも あぶら	さば とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト もやし きくらげ スイートコーン こまつな ねぎ しょうが	トマトペースト ケチャップ カレーこ ちゅうのうソース しお こしょう しお しょうゆ こしょう がらスープ	651 1.6
8 金	けんちんうどん(ソフト麺) (けんちんうどん汁) ちくわの天ぷら じゃこ和え	ソフトめん こんにゃく さといも あぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう	とうふ ちくわ たまご ちりめんじゃこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう	しお しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ す	617 2.8
11 月	麦ごはん ブルコギ かにかまスープ	ごはん おおむぎ あぶら ごま さとう はるさめ	ぶたにく かにふうみかまぼこ	にんにく しょうが しめじ もやし たまねぎ にら チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	さけ しょうゆ コチュジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	649 2.1
12 火	ごはん 揚げシュウマイ 豆苗ともやしのサラダ(ドレッシング) 酸辣湯	ごはん あぶら あぶら てんぷん	★シュウマイ ぶたにく とうふ たまご	もやし とうみょう えだまめ たけのこ こまつな きくらげ ねぎ しょうが	ドレッシング す こしょう しお さけ しょうゆ	639 1.6
13 水	コッペパン 鮭のガーリックベッパー焼き ブロッコリーのマリネ コーンスープ	コッペパン あぶら さとう あぶら バター こむぎこ	さけ ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ スイートコーン	しお こしょう ガーリックパウダー しお す クリームコーン しお こしょう がらスープ	644 2.5
卒業祝い 献立						
14 木	赤飯(ごま塩) 鶏のから揚げ こんにゃくのごま和え 桜餅のすまし汁 お祝いデザート	★アルファーカーセキはん でんぷん こむぎこ あぶら こんにゃく さとう ごま なまふ	とりにく なると	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん みつば しいたけ	★ごましお しょうゆ さけ しょうゆ みりん しょうゆ しお けずりぶし	700 2.0
18 月	ごはん ピピンパ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま さとう あぶら	ぶたにく みそ わかめ なまあげ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ しょうゆ す しょうゆ しお こしょう がらスープ	602 2.1
♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪						
19 火	麦ごはん ポラフライ キャベツとハムのサラダ(ドレッシング) 豚汁	ごはん おおむぎ あぶら あぶら こんにゃく	★ポラフライ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ スイートコーン にんじん だいこん こまつな ねぎ	ドレッシング けずりぶし	686 1.8
21 木	ごはん ポークシチュー 海藻サラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく ★かいそうサラダミックス	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん えだまめ	ハヤシルウ ケチャップ ちゅうのうソース ドレッシング	651 2.6

* 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	653
しょくえん(g)	2.0	2.2

卒業おめでとう

14日は、6年生のみなさんの卒業をお祝いして
「卒業祝い献立」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。

