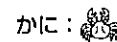
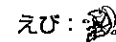
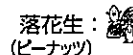
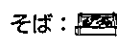
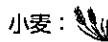




| | 3月1日(金) | 3月4日(月) | 3月5日(火) | 3月6日(水) |
|-----------|---|---|---|--|
| こんだて | <p>—ひなまつりこんだて—</p> <p>わかめごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいのかきあげ ひなあられ</p> | <p>ごはん 牛乳 たまごスープ チャプチェ</p> | <p>パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック</p> | <p>ごはん 牛乳 とうふじる さばのみそに きんぴらごぼろ </p> |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 |
| | <input type="radio"/> とうふ △ なばな ○ うおそうめん △ にんじん △ しいたけ うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし) | <input type="radio"/> たまご ○ ベーコン △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ さやいんげん ポークスープ しお こしょう | <input type="radio"/> ベーコン □ マカロニ(こめこ) □ サラダあぶら □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ セロリ △ トマト △ さやいんげん △ にんにく □ バジルペースト ポークスープ トマトケチャップ さとう しお こしょう | <input type="radio"/> とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) |
| | <input type="radio"/> ほたるいか △ にんじん △ たけのこ しお □ てんぷらこ □ あぶら | <input type="radio"/> ぎゅうにく △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら □ はるさめ △ にんじん △ はねぎ △ たけのこ △ しいたけ □ ごま □ ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう | <input type="checkbox"/> フランクフルト □ こむぎこ □ ホットケーキのもと(たまごぬき) □ てんぷらこ □ あぶら | <input type="radio"/> さば △ しょうが □ さとう ○ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゆ |
| | <input type="checkbox"/> ひなあられ | <input type="checkbox"/> ひなあられ | <input type="checkbox"/> フランクフルト □ こむぎこ □ ホットケーキのもと(たまごぬき) □ てんぷらこ □ あぶら | <input type="checkbox"/> さとう ○ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゆ △ ごぼろ △ にんじん □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ みりん □ ごま |
| こんだて | <p>かんこくまぜごはん 牛乳 ビーフンスープ キムチいため</p> | <p>ポークカレー(こめこ) 牛乳 チキンサラダ</p> | <p>ごはん 牛乳 ひめじおでん もやしのごますいため</p> | <p>なかよしパン 牛乳 さけととうにゅうのスープ にこみハンバーグ</p> |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん ○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが △ にんじん △ たくあん △ はねぎ □ さとう せいしゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら こめず | <input type="checkbox"/> ごはん ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 △ こんにゃく しお ○ うずらたまご ○ ちくわ □ じゃがいも △ だいこん △ れんこん ○ あつあげ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん △ しょうが こいくちしょうゆ だしじる △ もやし △ にら △ にんじん ○ ポークハム □ さとう うすくちしょうゆ こめず □ ごま □ サラダあぶら | <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 ○ あきさけ ワインぶうちょうみりょう □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ ほうれんそう □ サラダあぶら ○ とうにゅう ○ しろはなまめペースト ○ しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ □ コーンスターチ △ ビーツパウダー ○ ハンバーグ(こむぎぬき) △ たまねぎ □ サラダあぶら △ しめじ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう □ でんぶん |
| | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ごま □ サラダあぶら | <input type="checkbox"/> さとう □ でんぶん |
| | <input type="radio"/> あつあげ ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ ほうれんそう △ にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら | <input type="checkbox"/> 牛乳 △ キャベツ △ けいにくのあぶらづけ △ にんじん △ きゅうり りんごす さとう □ サラダあぶら □ サラダドレッシング しお こしょう | <input type="checkbox"/> ごま □ サラダあぶら | <input type="checkbox"/> さとう □ でんぶん |
| | <input type="radio"/> ぶたにく しお こしょう せいしゆ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら こいくちしょうゆ オイスターソース | <input type="checkbox"/> ぶたにく しお こしょう せいしゆ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら こいくちしょうゆ オイスターソース | <input type="checkbox"/> ごま □ サラダあぶら | <input type="checkbox"/> さとう □ でんぶん |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

| | 3月13日(水) | 3月14日(木) | 3月15日(金) | 3月18日(月) |
|-----------|--|---|--|---|
| こんだて | ごはん 牛乳 だいすいりジャージャンめん りっちゃんのサラダ  | パン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ジャーマンポテト | あぶたまどんぶり 牛乳 おこのみかきあげ(こめこ) | -しょくいくのひ- せきはん(ごましお) 牛乳 さわにわん れんこんとけいにくのあまからに すだちゼリー  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> だいす <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかさそば <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ <input type="radio"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし | <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうふ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> えび <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさこ <input type="radio"/> こなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="radio"/> あすき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> みつば <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやしんげん <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> すだちゼリー |

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

| | |
|--------|------------|
| エネルギー | 612kcal |
| たんぱく質 | 23.4g |
| 脂質 | 30.4% |
| カルシウム | 322mg |
| 鉄 | 1.9mg |
| ビタミン | A 241μgRAE |
| | B1 0.37mg |
| | B2 0.47mg |
| | C 17mg |
| 食塩相当量 | 2.3g |
| 食物繊維 | 4.2g |
| マグネシウム | 76mg |
| 亜鉛 | 2.9mg |

献立紹介

作ってみませんか?

-3月12日(火)-

新献立 さけと豆乳のスープ

材料 5人分 分量(g)

| | | | |
|--------------|-----|---------|-----|
| 鮭 | 100 | 塩 | 3 |
| ワイン風調味料 | 5 | こしょう | 少々 |
| じゃがいも | 100 | ポークスープ | 75 |
| たまねぎ | 150 | コーンスターチ | 10 |
| にんじん | 50 | ピーツパウダー | 0.5 |
| ほうれんそう | 25 | 豆乳 | 100 |
| サラダ油 | 5 | 水 | 350 |
| 白花豆白いんげんペースト | 75 | | |

*白花豆白いんげんペースト、ピーツパウダーはなくてもよい。

【作り方】

- ①にんじんははちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ②ほうれんそうはゆでて、2~3cmに切っておく。
- ③鮭はさいの目切りにし、ワイン風調味料をかけておく。
- ④鍋を熱しサラダ油を入れ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ⑤水、ポークスープを加え、材料がやわらかくなったら③の鮭を加える。
- ⑥水で溶いた豆ペーストを加え、水で溶いたコーンスターチを入れて5分以上煮込む。
- ⑦塩、こしょうで味を調え、少量の豆乳で溶いたピーツパウダーと豆乳を入れる。最後にほうれんそうを加えて仕上げる。

-3月13日(水)-

りっちゃんのサラダ

材料 5人分 分量(g)

| | | | |
|--------|-----|-------|-----|
| ポークハム | 60 | りんご酢 | 10 |
| キャベツ | 100 | 砂糖 | 3 |
| にんじん | 25 | 塩 | 0.5 |
| きゅうり | 35 | サラダ油 | 7.5 |
| 塩 | 少々 | かつおぶし | 5 |
| とうもろこし | 35 | | |
| 塩こんぶ | 2.5 | | |

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
 - ②キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこしはゆでて冷ます。
 - ③ポークハムは蒸して冷ます。
 - ④④でドレッシングを作り、②、③、塩こんぶを和える。
 - ⑤食べる直前にかつおぶしをふりかける。
- *トマトを加えるとさらにおいしくなります。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

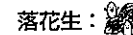
特定原材料表示



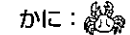
乳製品



そば



えび



(ピーナッツ)