

	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>ーひなまつりこんだてー</p> <p>わかめごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいかのかきあげ ひなあられ</p>	<p>ごはん 牛乳 けんちんじる にらじゃが</p>	<p>パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ りんごジャム</p>	<p>ごはん 牛乳 とうふじる さばのかわりみそに クープイリチー</p>
こんだてざいりょう	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> わかめ</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> とうふ</p> <p><input type="triangle-up"/> なばな</p> <p><input type="radio"/> かまぼこ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> しいたけ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>こんぶ(だし)</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="radio"/> ほたるいか</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> たけのこ</p> <p>しお</p> <p><input type="checkbox"/> てんぷらこ</p> <p><input type="checkbox"/> あぶら</p> <p><input type="checkbox"/> ひなあられ</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> けいにく</p> <p><input type="triangle-up"/> ごんにやく</p> <p>しお</p> <p><input type="triangle-up"/> ごぼう</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p><input type="radio"/> とうふ</p> <p><input type="radio"/> あぶらあげ</p> <p><input type="triangle-up"/> だいこん</p> <p><input type="triangle-up"/> はねぎ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="checkbox"/> じゃがいも</p> <p><input type="checkbox"/> あぶら</p> <p><input type="checkbox"/> ぶたにく</p> <p><input type="triangle-up"/> にら</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="checkbox"/> みりん</p> <p><input type="checkbox"/> でんぶん</p>	<p><input type="checkbox"/> パン</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="checkbox"/> スパゲティ</p> <p><input type="radio"/> ぎゅうにく</p> <p><input type="radio"/> だいず</p> <p><input type="triangle-up"/> にんにく</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> セロリ</p> <p><input type="triangle-up"/> トマト</p> <p>ちゅうのうソース</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="triangle-up"/> キャベツ</p> <p><input type="triangle-up"/> とうもろこし</p> <p><input type="radio"/> ベーコン</p> <p>チキンスープ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="checkbox"/> りんごジャム</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> とうふ</p> <p><input type="radio"/> あぶらあげ</p> <p>わかめ</p> <p><input type="triangle-up"/> しいたけ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> はねぎ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="radio"/> さば</p> <p><input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><input type="triangle-up"/> にんにく</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p><input type="checkbox"/> ごまあぶら</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="radio"/> あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>せいしゅ</p> <p><input type="radio"/> ぶたにく</p> <p><input type="radio"/> こんぶ</p> <p><input type="triangle-up"/> しいたけ</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>みりん</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="checkbox"/> くるざとう</p>
こんだて	<p>あぶたまどんぶり</p> <p>牛乳</p> <p>やさしいため</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ひめじおでん</p> <p>わけぎのすみそあえ</p>	<p>カレーライス(こめこ)</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうとだいずのサラダ</p>	<p>くるざとうパン</p> <p>牛乳</p> <p>はくさいスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p>
こんだてざいりょう	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> たまご</p> <p><input type="radio"/> あぶらあげ</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> はねぎ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p>みりん</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="checkbox"/> でんぶん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> ぶたにく</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> きくらげ</p> <p><input type="triangle-up"/> にら</p> <p><input type="triangle-up"/> もやし</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="triangle-up"/> ごんにやく</p> <p>しお</p> <p><input type="radio"/> うすらたまご</p> <p><input type="radio"/> つくね</p> <p><input type="checkbox"/> じゃがいも</p> <p><input type="triangle-up"/> だいこん</p> <p><input type="triangle-up"/> れんこん</p> <p><input type="radio"/> がんもどき</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p>みりん</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だしじる</p> <p><input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)</p> <p><input type="triangle-up"/> わけぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> キャベツ</p> <p><input type="radio"/> しるみそ</p> <p>こめず</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう</p> <p>しお</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> ぎゅうにく</p> <p><input type="checkbox"/> じゃがいも</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> セロリ</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p><input type="triangle-up"/> にんにく</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>ポークスープ</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>カレーこ</p> <p>ガラムマサラ</p> <p>バブリカ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>こめこ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="triangle-up"/> ほうれんそう</p> <p><input type="triangle-up"/> キャベツ</p> <p><input type="radio"/> ポークハム</p> <p><input type="radio"/> だいず</p> <p><input type="checkbox"/> ごま</p> <p><input type="checkbox"/> サラダドレッシング</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p>	<p><input type="checkbox"/> パン</p> <p><input type="checkbox"/> くるざとう</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> ぶたにく</p> <p><input type="radio"/> あつあげ</p> <p><input type="triangle-up"/> はくさい</p> <p><input type="radio"/> たまご</p> <p><input type="triangle-up"/> ほうれんそう</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>チキンスープ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="checkbox"/> じゃがいも</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> ベーコン</p> <p><input type="triangle-up"/> パセリ</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p>

○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

卵



乳製品



小麦



そば



落花生



えび



かに



(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)	
ごはん 牛乳 わかめスープ チャブチェ かんこくのり		パン 牛乳 コーンスープ にこみハンバーグ かためきチーズ		ごはん 牛乳 みそラーメン じゃこのげんきあげ(こめこ)		-しょくいくのひ- せきはん(ごましお) 牛乳 すましじる けいにくのくろずあん クレープ(いちご)	
<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> パン	👉	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちこめ)	
<input type="radio"/> 牛乳	🥛	<input type="radio"/> 牛乳	🥛	<input type="radio"/> 牛乳	🥛	<input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい)	
<input type="radio"/> とうふ		<input type="radio"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> ちゅうかさぼ	👉	<input type="checkbox"/> あすき	
<input type="radio"/> けいにく		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="radio"/> ぶたにく		<input type="checkbox"/> ごま	
<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	👉	<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="checkbox"/> しお	
<input type="radio"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="triangle-up"/> もやし		<input type="radio"/> 牛乳	🥛
<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> とうもろこし		<input type="triangle-up"/> しなちく	👉	<input type="radio"/> とうふ	
<input type="radio"/> わかめ		<input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト		<input type="triangle-up"/> はくさい		<input type="triangle-up"/> にんじん	
<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> パセリ		<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="radio"/> わかめ	
<input type="checkbox"/> ごまあぶら		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> あかみそ	👉	<input type="triangle-up"/> みつぼ	
チキンスープ	👉	しお		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> しいたけ	
うすくちしょうゆ		こしょう		<input type="checkbox"/> ごまあぶら	👉	<input type="radio"/> かまぼこ	
しお		ポークスープ		チキンスープ		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	👉
こしょう		コーンスターチ		しお		<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	👉
<input type="radio"/> ぎゅうにく		<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎめき)		<input type="radio"/> こしょう		<input type="radio"/> けずりぶし(だし)	
<input type="triangle-up"/> しょうが		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="radio"/> かえりちりめん		<input type="radio"/> こんぶ(だし)	
<input type="triangle-up"/> にんにく		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> ごぼう		<input type="radio"/> けいにく	
<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> しめじ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> せいしゅ	
<input type="checkbox"/> はるさめ		トマトケチャップ		<input type="radio"/> うのはな		<input type="triangle-up"/> しょうが	
<input type="triangle-up"/> にんじん		ウスターソース		<input type="radio"/> しお		<input type="triangle-up"/> れんこん	
<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="triangle-up"/> レモンかじゅう		<input type="checkbox"/> あぶら	
<input type="triangle-up"/> たけのこ		<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)		<input type="triangle-up"/> にんじん	
<input type="triangle-up"/> しいたけ		<input type="radio"/> かためきチーズ	🥛	<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="triangle-up"/> ピーマン	
<input type="checkbox"/> ごま						<input type="radio"/> くらす	
<input type="checkbox"/> ごまあぶら						<input type="checkbox"/> くらざとう	
うすくちしょうゆ	👉					<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	👉
こいくちしょうゆ						<input type="checkbox"/> でんぶん	
さとう						<input type="checkbox"/> クレープ(いちご)	
しお							
こしょう							
<input type="radio"/> かんこくのり							

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	627kcal	
たんぱく質	24.2g	
脂質	30.9%	
カルシウム	328mg	
鉄	2.3mg	
ビタミン	A	230μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.49mg
	C	18mg
食塩相当量	2.4g	
食物繊維	4.7g	
マグネシウム	82mg	
亜鉛	3.0mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-3月11日(月)-

ほうれんそうと大豆のサラダ

材料 5人分 分量(g)

ほうれんそう	50	サラダドレッシング	30
キャベツ	100	(たまねぎマヨネーズ)	
ポークハム	50	しょうゆ(濃)	2.5
大豆(水煮)	50	塩	0.5
いりごま(白)	2.5	こしょう	少々

※給食ではマヨネーズは使用していませんが、ご家庭ではマヨネーズを使ってください。

【作り方】

- ①ほうれんそうは2~3cm、キャベツは短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- ②大豆はゆでて冷ます。
- ③ポークハムは短冊切りにし、蒸して冷ます。
- ④いりごまは軽くする。
- ⑤④の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥材料とドレッシングを和えて仕上げる。



-3月18日(月)-

鶏肉の黒酢あん

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	200	にんじん	25
清酒	5	ピーマン	15
しょうゆ(濃)	5	黒砂糖	10
土しょうが	2	しょうゆ(濃)	10
でんぶん	50	黒酢	15
れんこん	65	水	15
揚げ油	適量	でんぶん	2.5

【作り方】

- ①にんじん、れんこんはいちょう切り、ピーマンは色紙切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ②にんじん、ピーマンはゆでる。
- ③れんこんは素揚げにする。
- ④鶏肉に清酒、しょうゆ、土しょうがで下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
- ⑤黒砂糖、しょうゆ、黒酢、水を煮たてて水溶きでんぶんできもちをつけてタレを作り、②③④と混ぜ合わせて仕上げる。

○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

