

	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月7日(月)
こんだて	くるざとうパン 牛乳 ツナスパゲティ コーンキャベツ	ごはん 牛乳 ぶたじる さばのにつけ	一ひなまつりこんだてー なめし 牛乳 なのはなじる ごぼうのかきあげ(こめこ)  ひなあられ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 たぬきじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くるざとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんぼ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリーブオイル しお こしょう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> なばな <input type="checkbox"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> じゃうしんこ しお こしょう	<input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ しょうが 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="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおこんぶ りんごす さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ
	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月14日(月)
こんだて	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 ほたるいのかのかきあげ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ こうべぎゅうピビンバ	ごはん 牛乳 にくじゃが わけぎのすみそあえ	ごはん 牛乳 あんかけうどん ごもくにまめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん 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="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゆ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぶん けずりぶし(だし)
	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ほたるいのか <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> わけぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しろみそ ごめす さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう しお	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しじょう) △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  
(ピーナッツ)



えび



かに

3月15日(火)		3月16日(水)		3月17日(木)		3月18日(金)		3月平均 栄養量 (小学校4年生)	
ごはん	パン 牛乳 ポトフ しるみざかなのレモンふうみ チョコクリーム	ごはん 牛乳 <b>スーミータン</b> チャブチエ かんこくのり		リッチパン 牛乳 ポークビーンズ はくさいとじゃこのいためサラダ		-しょくいくのひ- せきはん(ごましお) 牛乳 あかだし れんこんとじゃこのあまからに すだちゼリー		エネルギー 611kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.6% カルシウム 309mg 鉄 2.6mg ビタミン A 222μgRAE B1 0.40mg B2 0.51mg C 20mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 5.2g マグネシウム 83mg 亜鉛 2.8mg	
ごはん	パン 牛乳 ポークフランク キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ポークスープ ワインふうちようみりょう しお こしょう	ごはん 牛乳 コーンペースト とうもろこし チキンハム たまご チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゆ しお こしょう でんぶん		パン マーガリン バター 牛乳 ぶたにく ワインふうちようみりょう じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ だいす トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう		アルファかまい(もちごめ) アルファかまい(うるちまい) あずき ごま しお 牛乳 とうふ いわしだんご にんじん ごぼう ねぶかねぎ あかみそ にぼし(だし) けいにく しょうが でんぶん れんこん さつまいも あぶら にんじん さやいんげん さとう こいくちしょうゆ ごま すだちゼリー			
すけとうだら しお こしょう でんぶん あぶら こいくちしょうゆ さとう レモンかじゅう パセリ チョコクリーム	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 かんこくのり	はくさい きゅうり しお にんじん ちりめんじゃこ サラダあぶら うすくちしょうゆ こめず さとう ごまあぶら							

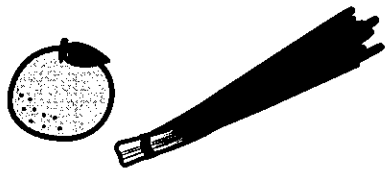
## 献立紹介 作ってみませんか?

-3月11日(金)-

### わけぎの酢みそ和え

材料 5人分 分量(g)	
まぐろのあぶらづけ --- 50	白みそ ----- 15
わけぎ ----- 35	砂糖 ----- 12.5
キャベツ ----- 150	米酢 ----- 5
	ゆず果汁 ----- 1
	塩 ----- 1

- 【作り方】**
- ①わけぎは2~3cm幅に、キャベツは短冊切りにする。
  - ②わけぎとキャベツはゆでて冷ます。
  - ③まぐろのあぶらづけは油をきってほぐす。
  - ④④の調味料を合わせてゆずみそを作り、②③を和える。



-3月17日(木)-

**新献立**

### 白菜とじゃこの炒めサラダ

材料 5人分 分量(g)	
はくさい ----- 200	サラダ油 ----- 5
きゅうり ----- 50	しょうゆ(淡) ----- 7.5
塩 ----- 0.5	米酢 ----- 3.5
にんじん ----- 35	砂糖 ----- 3.5
ちりめんじゃこ ----- 25	ごま油 ----- 1.5

- 【作り方】**
- ①はくさいは1cm幅、にんじんは千切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
  - ②①の食材をそれぞれゆでる。
  - ③サラダ油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒め、②を加える。
  - ④合わせた調味料④とごま油を加え、仕上げる。



○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)