



	3月12日(木)	3月13日(金)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)
こんだて	なかよしパン 牛乳 かぼちゃポタージュ にこみハンバーグ スライスチーズ	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 ごんぼじる しろみざかなのゆずふうみ	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ ジャーマンポテト いちごジャム	-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らに すだちゼリー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とういちゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> うのはな <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> たまご <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"/> でんぶん <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"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちこめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="radio"/> あずき <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="checkbox"/> 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="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> 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	618kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	29.4%
カルシウム	330mg
鉄	1.8mg
ビタミン	A 247μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.48mg
	C 17mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.2g
マグネシウム	77mg
亜鉛	2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

-3月11日(水)-

新献立 しそひじきふりかけ

材料 5人分 分量(g)

芽ひじき(乾)	7.5
ゆかり	1.5
砂糖	7.5
しょうゆ(濃)	7.5
みりん	5

【作り方】

- ①芽ひじきを水でもどす。
- ②鍋に調味料を合わせ、芽ひじきを加えて、汁気がなくなるまで弱火で炒りつける。
- ③②にゆかりを入れて仕上げる。



-3月16日(月)-

新献立 ごんぼ汁

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	60	うのはな	25
ごぼう	25	しょうゆ(淡)	20
にんじん	50	清酒	5
だいこん	50	塩	1
ねぎ	25	けずりぶし	15
油揚げ	25	水	700

【作り方】

- ①ごぼうはささがきにし、水につけてあくを抜く。にんじん、だいこんはうすしいちよう切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにし油抜きをする。鶏肉は小さく切る。
- ②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを入れる。
- ③材料がやわらかくなったら油揚げを入れ、調味し、だしで溶いたうのはなを加え、ねぎを入れて仕上げる。

○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)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: