

	3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)		
こんだて	ーひなまつりこんだてー ごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいのかのかきあげ(こめこ) ひなあられ			パン 牛乳 ギョウザスープ ジャーマンポテト			ごはん 牛乳 カレースープパスタ(こめこめん) ごぼうのかきあげ			リッチパン 牛乳 トマトじゃが りっちゃんのサラダ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ バター		
	☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ こめこめん			☐ マーガリン		
	<input type="triangle-up"/> なばな			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ ぎゅうにく			☐ 牛乳		
	☐ かまぼこ			☐ すいぎょうざ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ ぶたにく		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんにく		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	うすくちしょうゆ			チキンスープ			みりん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	しお			うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ			☐ じゃがいも		
	こんぶ(だし)			しお			こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> トマト		
こんだてざいりょう	けずりぶし(だし)			こしょう			カレーこ			☐ サラダあぶら		
	☐ ほたるいのか			☐ じゃがいも			しお			☐ さとう		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ でんぶん			うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> たけのこ			☐ ベーコン			けずりぶし(だし)			せいしゅ		
	しお			<input type="triangle-up"/> パセリ			☐ だいず			ボークスープ		
	☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> ごぼう			☐ バジルペースト		
	☐ あぶら			しお			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ポークハム		
	☐ ひなあられ			こしょう			<input type="triangle-up"/> さやいんげん			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
							しお			<input type="triangle-up"/> にんじん		
							☐ てんぷらこ			<input type="triangle-up"/> きゅうり		
こんだてざいりょう							☐ あぶら			<input type="triangle-up"/> とうもろこし		
										☐ しおこんぶ		
										りんごす		
										☐ さとう		
										しお		
										☐ サラダあぶら		
										☐ かつおぶし		
	3月7日(金)			3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)		
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ こんとあきのあげどん			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チャプチェ			あんかけどんぶり 牛乳 わけぎのすみそあえ			ごはん 牛乳 たまねぎる にらじゃが		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			☐ ぶたにく			<input type="triangle-up"/> ぶたにく			<input type="triangle-up"/> こんにゃく		
	☐ ビーフン			☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			しお		
	<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="triangle-up"/> えだまめ			<input type="triangle-up"/> えのきたけ		
	チキンスープ			☐ たまご			<input type="triangle-up"/> しめじ			☐ さつまあげ		
	うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ あぶらあげ		
	しお			チキンスープ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> はねぎ		
こんだてざいりょう	こしょう			うすくちしょうゆ			☐ さとう			しょうが		
	☐ ごまあぶら			しお			みりん			うすくちしょうゆ		
	☐ あぶらあげ			こしょう			うすくちしょうゆ			こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ぎゅうにく			☐ でんぶん			けずりぶし(だし)		
	<input type="triangle-up"/> えだまめ			<input type="triangle-up"/> しょうが			けずりぶし(だし)			☐ じゃがいも		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ 牛乳			☐ あぶら		
	☐ ごま			☐ サラダあぶら			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="triangle-up"/> ぶたにく		
	☐ さとう			☐ はるさめ			<input type="triangle-up"/> わけぎ			<input type="triangle-up"/> にら		
	こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ サラダあぶら		
	せいしゅ			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ しろみそ			こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	みりん			<input type="triangle-up"/> たけのこ			☐ こめず			☐ さとう		
				<input type="triangle-up"/> しいたけ			☐ さとう			みりん		
				☐ ごま			<input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう			☐ でんぶん		
				☐ ごまあぶら			しお					
				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								

	3月13日(木)			3月14日(金)			3月17日(月)			3月18日(火)			
こんだて	パン 牛乳 とうにゅうスープ にこみハンバーグ スライスチーズ			カレーライス(こめこ) 牛乳 チキンのいためサラダ			ごはん 牛乳 スーミータン マーボーどうぶ			ーしょいくのひー せきはん(ごましお) 牛乳 みそしる けいにくのくろすあん みかんゼリー			
													
こんだてざいりょう	☐	パン		☐	ごはん		☐	ごはん		☐	アルファかまい(もちごめ)		
	☐	牛乳		☐	ぎゅうにく		☐	牛乳			☐		アルファかまい(うるちまい)
	☐	おしむぎ		☐	じゃがいも		☐	おあすき		☐	ごましお		
	☐	とうにゅう		☐	たまねぎ		<input type="triangle"/>	コーンペースト		☐			
	<input type="triangle"/>	キャベツ		<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	とうもろこし		☐	牛乳		
	<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	セロリ		☐	チキンハム		<input type="triangle"/>	とうふ		
	<input type="triangle"/>	たまねぎ		<input type="triangle"/>	しょうが		☐	たまご		<input type="triangle"/>	あぶらあげ		
	☐	ベーコン		<input type="triangle"/>	にんにく		<input type="triangle"/>	チンゲンサイ		<input type="triangle"/>	にんじん		
	<input type="triangle"/>	えだまめ		<input type="triangle"/>	サラダあぶら		<input type="triangle"/>	チキンスープ		<input type="triangle"/>	だいこん		
	☐	サラダあぶら		☐	ポークスープ		☐	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	しめじ		
	チキンスープ		トマトケチャップ		せいしゅ	☐	はねぎ						
	しお		ウスターソース		しお		わかめ						
	こしょう		カレーこ		こしょう		みそ						
☐	みそ		ガラムマサラ		でんぷん		にぼし(だし)						
			パプリカ										
			こいくちしょうゆ			☐	とうふ		☐	けいにく			
			みりん		☐	ぶたにく	<input type="triangle"/>		せいしゅ				
			こめこ	☐	<input type="triangle"/>	しょうが	<input type="triangle"/>		しょうが				
			しお		<input type="triangle"/>	にんにく	<input type="triangle"/>		れんこん				
			こしょう		<input type="triangle"/>	トウバンジャン	<input type="triangle"/>		あぶら				
					<input type="triangle"/>	にんじん	☐		にんじん				
					<input type="triangle"/>	しいたけ	<input type="triangle"/>		ピーマン				
					<input type="triangle"/>	はねぎ	<input type="triangle"/>		くろず				
					☐	ごまあぶら	☐		くろざとう				
					☐	チキンスープ	☐		こいくちしょうゆ				
					☐	さとう	☐	でんぷん					
						☐	あかみそ		☐	みかんゼリー			
						☐	せいしゅ						
							☐	でんぷん					

☐ごはん

☐ぎゅうにく

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

☐牛乳

キャベツ

☐けいにくのあぶらづけ

にんじん

☐サラダドレッシング

うすくちしょうゆ

しお

こしょう

☐サラダあぶら

☐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

たまねぎ

チンゲンサイ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

せいしゅ

しお

こしょう

☐でんぷん

☐とうふ

☐ぶたにく

しょうが

にんにく

トウバンジャン

にんじん

しいたけ

はねぎ

☐ごまあぶら

チキンスープ

さとう

こいくちしょうゆ

☐あかみそ

せいしゅ

☐でんぷん

☐アルファかまい(もちこめ)

☐アルファかまい(うるちまい)

☐あずき

☐ごま

しお

☐牛乳

☐とうふ

☐あぶらあげ

にんじん

だいこん

しめじ

はねぎ

☐わかめ

☐みそ

にぼし(だし)

☐けいにく

せいしゅ

しょうが

れんこん

☐あぶら

にんじん

ピーマン

くろず

☐くろざとう

こいくちしょうゆ

☐でんぷん

☐みかんゼリー

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	609kcal	
たんぱく質	22.5g	
脂質	30.1%	
カルシウム	317mg	
鉄	2.2mg	
ビタミン	A	222μgRAE
	B1	0.38mg
	B2	0.47mg
	C	19mg
食塩相当量	2.1g	
食物繊維	4.6g	
マグネシウム	76mg	
亜鉛	3.0mg	

献立紹介

作ってみませんか?

新献立

ー3月7日(金)ー

こんとあきのあげどん

材料 5人分 分量(g)

油揚げ	100	砂糖	10
にんじん	50	しょうゆ(濃)	17.5
むき枝豆	25	清酒	10
たまねぎ	100	みりん	10
いりごま(白)	5	水	50

【作り方】

①油揚げは1cmの短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは1/4に割り1cm幅に切る。枝豆はゆでておく。いりごまはすっておく。油揚げは油抜きをしておく。

②鍋に水、にんじん、たまねぎを入れ、材料がやわらかくなった後、油揚げを加える。

③砂糖、清酒、みりんを入れてしばらく煮て、しょうゆを加える。

④枝豆を加え、いりごまを入れて仕上げる。

こんとあき

作/林 明子
出版/福音館書店

ー3月13日(木)ー

豆乳スープ

材料 5人分 分量(g)

押麦	25	サラダ油	5
豆乳	100	チキンスープ	75
キャベツ	100	塩	3
にんじん	25	こしょう	適量
たまねぎ	100	みそ	10
ベーコン	50	水	500
むき枝豆	25		

【作り方】

①押麦は軽く洗う。枝豆はゆでる。

②キャベツ、たまねぎは色紙切り、にんじんはいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。

③サラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。にんじんを入れて、さらに炒める。

④塩、こしょうで調味し、水を入れる。

⑤スープと押麦を入れて、あくをとり煮込む。

⑥キャベツを入れて、みそと豆乳を入れる。

⑦枝豆を入れて、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: