

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)	
こんだて	ごはん 牛乳 きつねうどん やさしいため			-ひなまつりこんだて- ごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいかのかきあげ(こめこ) ひなあられ		ごはん 牛乳 スーミータン チャプチェ		パン 牛乳 ポークビーンズ だいごんのへんしんサラダ	
	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう 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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="triangle-up"/> なばな <input type="radio"/> うおそうめん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せしいゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく ワインふうちょうみりょう <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"/> パセリ <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう				
	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> ほたるいか <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> ぎゅうにく <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"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 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"/> きりほしだいごん <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> みすな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ しお こしょう					
		3月6日(金)		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)	
こんだて	ごはん 牛乳 ゆずかじる にらじゃが	あぶたまどんぶり 牛乳 ひじきのいためサラダ		ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのチリソース		ごはん 牛乳 みそしる ツナおから きんぴらごぼう			
	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> はんぺん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> みすな <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> しろみそ しお うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう けずりぶし(だし)	<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"/> ねぶかゆねぎ <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"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) うすくちしょうゆ ポークスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)				
	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にら <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 <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう	<input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウモロコシ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんじやく しお <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう 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"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま					

○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:

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	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ スパイスフリッター(こめこ) いちごジャム	ごはん 牛乳 ひめじおでん わけぎのすみそあえ	カレーライス(こめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ	なかよしパン 牛乳 ABCスープ にこみハンバーグ	-しょくいくのひー せきはん(ごましお) 牛乳 すましじる けいにくのくろすあん すだちゼリー				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<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="checkbox"/> あずき	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> しお
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="radio"/> じゃがいも	<input type="radio"/> とうぶ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> とうぶ
	<input type="triangle-up"/> ほうれんそう	<input type="triangle-up"/> こんにゃく	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> わかめ	<input type="triangle-up"/> みつば
	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="radio"/> しお	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> えのきたけ	<input type="triangle-up"/> かまぼこ
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="radio"/> うずらたまご	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> アルファベットマカロニ	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="radio"/> つくね	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> アルファベットマカロニ	<input type="triangle-up"/> ポークスープ	<input type="triangle-up"/> さやいんげん	<input type="triangle-up"/> えのきたけ	<input type="triangle-up"/> かまぼこ
	<input type="radio"/> とうぶ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ	<input type="triangle-up"/> ウスターソース	<input type="triangle-up"/> さとう	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> はるさめ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> ウスターソース	<input type="triangle-up"/> カレーこ	<input type="triangle-up"/> さとう	<input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/> こんぶ(だし)
	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> カレーこ	<input type="triangle-up"/> ガラムマサラ	<input type="triangle-up"/> さとう	<input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/> こんぶ(だし)
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="triangle-up"/> ガラムマサラ	<input type="triangle-up"/> パプリカ	<input type="triangle-up"/> さとう	<input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/> こんぶ(だし)

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	609kcal	
たんぱく質	22.8g	
脂質	30.0%	
カルシウム	314mg	
鉄	1.9mg	
ビタミン	A	208μgRAE
	B1	0.35mg
	B2	0.45mg
	C	17mg
食塩相当量	2.1g	
食物繊維	4.7g	
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12日(木)-

給食では、
米粉のてんぷら粉を
使用しています。

新献立 スパイスフリッター(米粉)

材料 5人分 分量(g)

じゃがいも	50	コーングリッツ	25
たまねぎ	50	塩	1
にんじん	25	てんぷら粉(米粉)	50
チキンハム	50	カレー粉	1.5
さやいんげん	25	水	75
		揚げ油	適量

【作り方】

- ①じゃがいもは短冊切り、たまねぎとにんじんはせん切りにする。
- ②チキンハムは1cmの角切り、さやいんげんは2~3cmに切る。
- ③①②とコーングリッツと塩を混ぜる。
- ④てんぷら粉とカレー粉を混ぜて水で溶き、衣を作る。
- ⑤④に③を入れて混ぜ、油で揚げる。

コーングリッツとはとうもろこしを乾燥し、皮と胚芽を取り除いて、あらびきにしたものです。ご家庭ではコーンフレークを細かく砕いたもので代用できます。

-3月16日(月)-

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、短冊切りにし蒸して冷ます。
- 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・しばう) △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: