

	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 ひめじおでん わけぎのすみそあえ ひなあられ			パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック			ごはん 牛乳 すましじる ちくぜんに			パン 牛乳 こまつたさんのシチュー  ごぼうサラダ 		
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			☐ 牛乳		
	☐ こんにゃく			☐ ベーコン			☐ とうふ			☐ けいにく		
	☐ しお			☐ マカロニ(こめこ)			☐ にんじん			☐ たまねぎ		
	☐ うすらたまご			☐ サラダあぶら			☐ わかめ			☐ にんじん		
	☐ れんこんいりつくね			☐ じゃがいも			☐ みつば			☐ じゃがいも		
	☐ じゃがいも			☐ たまねぎ			☐ しいたけ			☐ しめじ		
	☐ だいこん			☐ にんじん			☐ かまぼこ			☐ セロリ		
	☐ にんじん			☐ キャベツ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら		
	☐ あつあげ			☐ セロリ			☐ こいくちしょうゆ			☐ ぎゅうにゅう		
こんだてざいりょう	☐ うすくちしょうゆ			☐ トマト			☐ けすりぶし(だし)			☐ こしょう		
	☐ けすりぶし(だし)			☐ さやいんげん			☐ こんぶ(だし)			☐ ポークスープ		
	☐ みりん			☐ にんにく			☐ けいにく			☐ こめこ		
	☐ しょうが			☐ バジルペースト			☐ こんにゃく			☐ パター		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ ポークスープ			☐ しお			☐ ごぼう		
	☐ だしじる			☐ トマトケチャップ			☐ にんじん			☐ ちりめんじゃこ		
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ さとう			☐ ごぼう			☐ にんじん		
	☐ わけぎ			☐ フランクフルト			☐ たけのこ			☐ ごま		
	☐ キャベツ			☐ こむぎこ			☐ さやいんげん			☐ こめす		
	☐ しろみそ			☐ ホットケーキのもと(たまごぬき)			☐ サラダあぶら			☐ さとう		
こんだてざいりょう	☐ こめす			☐ てんぷらこ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダレッシング		
	☐ さとう			☐ あぶら			☐ こいくちしょうゆ			☐ しろみそ		
	☐ ゆずかじゅう						☐ みりん			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しお						☐ けすりぶし(だし)					
	☐ ひなあられ											
	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 にらたまスープ チャプチェ			ごはん 牛乳 カレーうどん りっちゃんのサラダ 			ケチャップライス 牛乳 もやしのスープ キャベツとツナのソテー			やながわふうどんぶり 牛乳 ほたるいかのかきあげ(こめこ)		
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		
	☐ にんじん			☐ うどん			☐ ぶたにく			☐ ぶたにく		
	☐ とうふ			☐ ぶたにく			☐ たまねぎ			☐ せいしゅ		
	☐ にら			☐ たまねぎ			☐ とうもろこし			☐ ごぼう		
	☐ たまご			☐ にんじん			☐ トマトケチャップ			☐ にんじん		
	☐ チキンスープ			☐ はねぎ			☐ サラダあぶら			☐ たまねぎ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しお			☐ こうやどうふ		
	☐ でんぷん			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ みつば		
	☐ しお			☐ みりん			☐ チキンスープ			☐ たまご		
こんだてざいりょう	☐ こしょう			☐ カレーこ			☐ 牛乳			☐ さとう		
	☐ ごまあぶら			☐ しお			☐ ぶたにく			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ぎゅうにく			☐ けすりぶし(だし)			☐ もやし			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しょうが			☐ でんぷん			☐ たまねぎ			☐ けすりぶし(だし)		
	☐ にんにく			☐ ポークハム			☐ にんじん			☐ でんぷん		
	☐ サラダあぶら			☐ キャベツ			☐ しょうが			☐ 牛乳		
	☐ はるさめ			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ ほたるいか		
	☐ にんじん			☐ とうもろこし			☐ しお			☐ にんじん		
	☐ はねぎ			☐ しおこんぶ			☐ ポークスープ			☐ たけのこ		
	☐ たけのこ			☐ りんごす			☐ キャベツ			☐ てんぷらこ(こめこ)		
こんだてざいりょう	☐ しいたけ			☐ さとう			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ あぶら		
	☐ ごま			☐ しお			☐ にんじん					
	☐ ごまあぶら			☐ サラダあぶら			☐ さとう					
	☐ うすくちしょうゆ			☐ かつおぶし			☐ こめす					
	☐ こいくちしょうゆ						☐ しお					
	☐ さとう						☐ こしょう					
	☐ しお						☐ サラダあぶら					
	☐ 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	リッチパン 牛乳 にくだんごのスープ ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 はくさいスープ にこみハンバーグ ポイルやさい	カレーライス(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	ーしょいくのひー せきはん(ごましお) 牛乳 なのはなじる 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	☐パン ☐バター ☐マーガリン ☐牛乳 ☐チンゲンサイ ☐にんじん ☐とうふ ☐つくね ☐はるさめ ☐チキンスープ ☐うすくちしょうゆ ☐しお ☐こしょう ☐じゃがいも ☐たまねぎ ☐ベーコン ☐パセリ ☐サラダあぶら ☐しお ☐こしょう	☐ごはん ☐牛乳 ☐ぶたにく ☐あつあげ ☐はくさい ☐ほうれんそう ☐にんじん ☐うすくちしょうゆ ☐チキンスープ ☐しお ☐こしょう ☐ハンバーグ(こむぎぬき) ☐たまねぎ ☐サラダあぶら ☐しめじ ☐トマトケチャップ ☐ウスターソース ☐さとう ☐でんぶん ☐ブロッコリー ☐しお	☐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 ☐ボークスープ ☐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 ☐ほうれんそう ☐キャベツ ☐ポークハム ☐だいず ☐ごま ☐サラダドレッシング ☐うすくちしょうゆ ☐しお ☐こしょう	☐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 ☐なばな ☐かまぼこ ☐にんじん ☐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) ☐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 ☐くろす ☐くろざとう ☐こいくちしょうゆ ☐でんぶん ☐すだちゼリー

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	606kcal	
たんぱく質	23.1g	
脂質	29.8%	
カルシウム	321mg	
鉄	1.9mg	
ビタミン	A	245μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.48mg
	C	20mg
食塩相当量	2.2g	
食物繊維	4.3g	
マグネシウム	75mg	
亜鉛	2.9mg	

献立紹介

作ってみませんか?

ー3月12日(水)ー

新献立 柳川風どんぶり

材料 5人分 分量(g)

豚肉	100	卵	150
砂糖	2.5	みりん	5
しょうゆ(淡)	5	砂糖	5
清酒	2.5	しょうゆ(濃)	10
ごぼう	60	しょうゆ(淡)	12.5
にんじん	50	けずりぶし	10
たまねぎ	250	でんぶん	5
高野豆腐	10	水	125~150
みつば	25		

【作り方】

①卵は溶き、けずりぶしでだしをとっておく。
②ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、たまねぎは1/4に割り1cm程度に切る。みつばは食べやすい大きさに切る。高野豆腐はぬるま湯で戻してから、5mm幅の棒状に切る。
③豚肉を砂糖、しょうゆ、清酒で煮ておく。
④だしにごぼう、にんじん、たまねぎ、高野豆腐の順に加えて煮る。
⑤砂糖、みりんを入れしばらく煮て、しょうゆを加える。
⑥煮た豚肉とみつばを加える。
⑦水で溶いたでんぶんを加え、溶き卵を回し入れ仕上げる。

ー3月17日(月)ー

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	(たまごめきマヨネーズ)	
ポークハム	50	④ 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。

○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: