

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)	
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 わけぎのすみそあえ	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 あんかけうどん れんこんのかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ			
こんだて ざいりょう	<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"/> 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="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし)	<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"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが ポークスープ しお こしょう			
	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう しお	<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="checkbox"/> れんこん <input type="radio"/> えび <input type="triangle-up"/> ごぼう しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬめ) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん			
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 さわにわん だいずのいそに	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 みそじる にんじん だいこん ごぼう	ごはん 牛乳 にらたまスープ チャプチェ			
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <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 うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし)	<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 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 <input type="checkbox"/> こめこ 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"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にほし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にら <input type="radio"/> たまご チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら			
	<input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> 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 りんごす <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし	<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"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	<input type="radio"/> きゅうり <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="triangle-up"/> 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 <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう			

○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:



くるみ:



(ピーナッツ)

	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 とうにゅうスープ ベジタブルフリッター(こめこ) くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 じゃぶ たらのてんぷら	ケチャップライス 牛乳 もやしのスープ キャベツのあますいため	くろざとうパン 牛乳 ひじきスパゲティ ごぼうのソテー	-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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> コーングリッツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みすな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> くろず <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> どんぶん <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	610kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	30.0%
カルシウム	308mg
鉄	1.8mg
ビタミン	A 216μgRAE
	B1 0.36mg
	B2 0.45mg
	C 15mg
食塩相当量	2.1g
食物繊維	3.7g
マグネシウム	76mg
亜鉛	2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

-3月3日(火)-

菜の花汁

魚そうめんは
白身魚をすり身にし、
そうめんのような形にした
練り製品です。

材料 5人分 分量(g)

豆腐	150	しょうゆ(淡)	25
なばな	50	塩	0.5
魚そうめん	50	こんぶ	2.5
にんじん	25	けずりぶし	10
干しいたけ	2.5	水	650

【作り方】

- ①豆腐は2cm角に切る。
- ②なばなはゆでて適当な大きさに切る。
- ③にんじんはせん切り、しいたけはもどしてせん切りにする。
- ④魚そうめんをさっと洗って適当な長さに切る。(魚そうめんが手に入らないときはかまぼこ等にかえてもよい。)
- ⑤こんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、しいたけ、豆腐を入れる。
- ⑥魚そうめんをほぐしながら入れる。
- ⑦煮立ったら調味し、なばなを加え仕上げる。

-3月17日(火)-

ごぼうのソテー

給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。

材料 5人分 分量(g)

ごぼう	100	いりごま	7.5
米酢	少々	しょうゆ(淡)	10
にんじん	50	マヨネーズ	30
キャベツ	75	サラダ油	5
ポークハム	50		

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、キャベツとポークハムは短冊切りにし、いりごまはすっておく。
- ②酢を少々入れ、ごぼうをゆでる。
- ③サラダ油を熱し、にんじん、ごぼう、ポークハム、キャベツを順に加えて炒める。
- ④しょうゆ、マヨネーズ、いりごまを加え仕上げます。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎ) □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: