

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)
こんだて	<p>一ひなまつりこんだてー</p> <p><b>まぜずし</b></p> <p>牛乳 なのはなじる しずのてんぷら ひなあられ てまきのり</p>	<p>ごはん 牛乳 ワンタンスープ スタミナやきにく のりのつくだに</p>	<p>いりこなめし 牛乳 <b>にらたまスープ</b></p> <p>フレンチドック おんやさい ドレッシング チーズ</p>	<p>ごはん 牛乳 いそかじる だいこんとぶたにくのみそに きゅうりのしょうゆづけ</p>
こんだてざいりょう	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> ちりめんじゃこ</p> <p><input type="triangle-up"/> えだまめ</p> <p><input type="checkbox"/> ごま</p> <p><input type="checkbox"/> こめず</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="checkbox"/> しお</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="triangle-up"/> なのはな</p> <p><input type="radio"/> とうふ</p> <p><input type="radio"/> かまぼこ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> しいたけ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="radio"/> しず</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="checkbox"/> てんぷらこ</p> <p><input type="checkbox"/> あぶら</p> <p><input type="checkbox"/> ひなあられ</p> <p><input type="radio"/> てまきのり</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> ぶたにく</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="checkbox"/> ワンタンのかわ</p> <p><input type="triangle-up"/> もやし</p> <p><input type="triangle-up"/> ほうれんそう</p> <p>チキンスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="radio"/> ぎゅうにく</p> <p><input type="triangle-up"/> にんにく</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p>トウバンジャン</p> <p>せいしゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><input type="radio"/> みそ</p> <p><input type="checkbox"/> ごまあぶら</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> ピーマン</p> <p>オイスターソース</p> <p><input type="checkbox"/> でんぷん</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="radio"/> のりのつくだに</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="checkbox"/> ごま</p> <p><input type="radio"/> ちりめんじゃこ</p> <p><input type="triangle-up"/> ひろしまな</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="radio"/> とうふ</p> <p><input type="triangle-up"/> にら</p> <p><input type="radio"/> たまご</p> <p>チキンスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> でんぷん</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="checkbox"/> ごまあぶら</p> <p><input type="radio"/> フランクフルト</p> <p><input type="checkbox"/> こむぎこ</p> <p><input type="checkbox"/> ホットケーキのもと</p> <p><input type="checkbox"/> てんぷらこ</p> <p><input type="checkbox"/> あぶら</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> キャベツ</p> <p><input type="triangle-up"/> ブロッコリー</p> <p><input type="checkbox"/> ドレッシング</p> <p><input type="radio"/> チーズ</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="radio"/> あおさ</p> <p><input type="radio"/> こんぶ</p> <p><input type="radio"/> かまぼこ</p> <p><input type="radio"/> あぶらあげ</p> <p><input type="triangle-up"/> はねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> えのきたけ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="triangle-up"/> だいこん</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> ぶたにく</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p>みりん</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>みそ</p> <p><input type="triangle-up"/> きゅうり</p> <p>しお</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p>みりん</p> <p>こめず</p>
	3月7日(金)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)
こんだて	<p>ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ おいわいデザート(中学校) オレンジゼリー(小学校)</p> <p><b>そつきょう おめでと う こんだて</b></p>	<p>ごはん 牛乳 やさいのうまに はくさいとじゃこのサラダ</p>	<p>とりごぼうごはん 牛乳 <b>あすかじる</b></p> <p>しるみざかなのなんばんづけ ぼんかん</p>	<p>パン 牛乳 カイン・サウ ソーススパゲティ はちみつマーガリン</p>
こんだてざいりょう	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> いか</p> <p><input type="triangle-up"/> はくさい</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> はねぎ</p> <p><input type="radio"/> うすらたまご</p> <p><input type="triangle-up"/> たけのこ</p> <p><input type="triangle-up"/> しいたけ</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="checkbox"/> でんぷん</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>こめず</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p>チキンスープ</p> <p><input type="radio"/> けいにく</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>せいしゆ</p> <p><input type="checkbox"/> でんぷん</p> <p><input type="checkbox"/> あぶら</p> <p><input type="checkbox"/> おいわいデザート</p> <p>小学校は、お祝いデザートではなく、18日のオレンジゼリーがつかます。</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> ぎゅうにく</p> <p><input type="radio"/> がんもどき</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="checkbox"/> じゃがいも</p> <p><input type="triangle-up"/> さやいんげん</p> <p><input type="triangle-up"/> たけのこ</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="triangle-up"/> はくさい</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> きゅうり</p> <p>しお</p> <p><input type="radio"/> ちりめんじゃこ</p> <p><input type="checkbox"/> ごまあぶら</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こめず</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん</p> <p><input type="radio"/> けいにく</p> <p><input type="triangle-up"/> しょうが</p> <p><input type="triangle-up"/> ごぼう</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p><input type="checkbox"/> せいしゆ</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> ベーコン</p> <p><input type="radio"/> とうふ</p> <p><input type="triangle-up"/> はくさい</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> えのきたけ</p> <p><input type="triangle-up"/> ほうれんそう</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="radio"/> あかみそ</p> <p><input type="radio"/> しるみそ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>けずりぶし(だし)</p> <p><input type="radio"/> ホキ</p> <p><input type="checkbox"/> こむぎこ</p> <p><input type="checkbox"/> あぶら</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p>こめず</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> パセリ</p> <p><input type="triangle-up"/> ぼんかん</p>	<p><input type="checkbox"/> パン</p> <p><input type="radio"/> 牛乳</p> <p><input type="checkbox"/> ぶたにく</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p><input type="triangle-up"/> たまねぎ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> チンゲンサイ</p> <p>ポークスープ</p> <p>ナンプラー</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p><input type="checkbox"/> さとう</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="checkbox"/> スパゲティ</p> <p><input type="radio"/> いか</p> <p><input type="radio"/> ちくわ</p> <p><input type="triangle-up"/> キャベツ</p> <p><input type="triangle-up"/> にんじん</p> <p><input type="triangle-up"/> はねぎ</p> <p><input type="checkbox"/> サラダあぶら</p> <p>ウスターソース</p> <p>とんかつソース</p> <p><input type="radio"/> あおさこ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><input type="checkbox"/> はちみつマーガリン</p>

○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: (ピーナツ) くるみ:

	3月13日(木)	3月14日(金)	3月17日(月)	3月18日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 <b>スーミータン</b> ドライカレー こぶきいも ヨーグルト	ごはん 牛乳 <b>すきやきふうじ</b> さばのたつたあげ ぼんかん	なめし 牛乳 ジャージャンめん やさしいため	ごはん 牛乳 けんちんじる やさしいかきあげ <b>こまつなとたくあんのあえもの</b> オレンジゼリー(中学校)/おいおいデザート(小学校)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> ワインぶうちょうみりょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかめん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> こざかな	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゼリーのもと <input type="checkbox"/> オレンジジュース <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     小学校は、オレンジゼリーではなく、7日のお祝いデザートがつかます。                 </div>

3月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	651 kcal	
たんぱく質	26.9g	
脂質	29.6%	
カルシウム	331mg	
鉄	2.4mg	
ビタミン	A	307μgRAE
	B1	0.34mg
	B2	0.56mg
	C	26mg
食塩相当量	2.6g	
食物繊維	3.8g	
マグネシウム	87mg	
亜鉛	3.5mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-3月5日(水)-

にらたまスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏卵	100	ごま油	1
豆腐	150	水	600
にら	40	片栗粉	5
にんじん	25		
チキンスープ	75		
しょうゆ(淡)	20		
塩	1		
こしょう	少々		

【作り方】

- ①にんじんはせん切りに、にらは長さ2cmに切る。
- ②豆腐は1cm程度の角切りにする。
- ③鍋に水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④豆腐と調味料を入れて、水で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑤溶いた鶏卵を加え、にら、ごま油を入れて仕上げ。

-3月11日(火)-

鶏ごぼうごはん

材料 5人分 分量(g)

精白米	400(約3合)	しょうゆ(濃)	10
鶏ひき肉	75	砂糖	5
土しょうが	1	清酒	5
ごぼう	50	サラダ油	1.5
にんじん	15		

【作り方】

- ①にんじん、ごぼうはみじん切り、土しょうがはすりおろす。
- ②サラダ油を熱し、土しょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ③ごぼうとにんじんを加えて炒める。
- ④調味料を入れて煮る。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。

○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: