

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)
こんだて	ぶたどん 牛乳 わけぎのすみそあえ	－ひなまつりこんだて－ わかめごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいかのかきあげ ひしもち	ごはん 牛乳 ほうれんそうのスープ スタミナやきにく	ごはん 牛乳 ちゃんこ かんぴょうのいけために
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> なのはな <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> かまぼこ <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 けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> たまご <input type="radio"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが 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="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひしもち	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが トウバンジャン せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん 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"/> かんぴょう しお <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> こまつな <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
こんだて	チキンカレー 牛乳 ぶほうサラダ ぶくじんづけ	ごはん 牛乳 かんとうに はくさいのにびたし	なめし 牛乳 けんちんうどん れんこんのかきあげ	ごはん 牛乳 スーミータン マーボーどうふ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <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 <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター カレーこ ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ <input type="radio"/> だっしふんにゅう <input type="radio"/> こなチーズ しお こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん
	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> ぶくじんづけ	<input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> えび <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン <input type="radio"/> あかみそ せいしゆ チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん

○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	ごはん 牛乳 ポークビーンズ こまつなサラダ ぶりかけ	きなこパン 牛乳 はくさいスープ ジャーマンポテト	えびのりピラフふうまぜごはん 牛乳 みそしる だいごんのあますサラダ やきプリンタルト そつきょう おめてどう こんだて	ごはん 牛乳 コーンスープ にこみハンバーグ ポイルやさい	-しよくいくのひ- ごはん 牛乳 さわにわん はまちのてんぷら こんぶまめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> からしこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> きなこ <input type="checkbox"/> グラニューとう <input type="checkbox"/> だっしぶんこゆう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> きざみのり <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> やきプリンタルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> プロックリー <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> はまち <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"/> だいず <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

3月平均 栄養量

(小学校4年生)

エネルギー	629kcal	
たんぱく質	24.4g	
脂質	30.0%	
カルシウム	335mg	
鉄	2.3mg	
ビタミン	A	238μgRAE
	B1	0.35mg
	B2	0.50mg
	C	21mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.7g	
マグネシウム	88mg	
亜鉛	3.2mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-3月3日(火)-

新献立

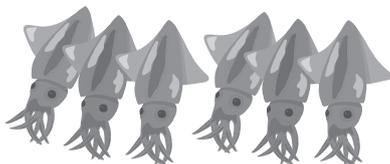
ほたるいかのかき揚げ

材料 5人分 分量(g)

ほたるいか	60
にんじん	50
たけのこ	75
塩	1.5
てんぷら粉	75
水	40
揚げ油	適量

【作り方】

- ①にんじんは千切り、たけのこは短冊切りにしておく。
- ②ほたるいかと①を混ぜ合わせ、下味の塩をふる。
- ③てんぷら粉と水で衣を作り、②と混ぜ合わせて、油で揚げる。



-3月5日(木)-

新献立

ちゃんこ

材料 5人分 分量(g)

つくね	100	にら	25
はくさい	150	土しょうが	2.5
にんじん	50	しょうゆ(淡)	27.5
ごぼう	25	しょうゆ(濃)	5
しめじ	25	けずりぶし	15
豆腐	150	水	200
油揚げ	25		

【作り方】

- ①はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐は大きめのさいの目切り、にらは2~3cm幅に、しめじは小房に分ける。土しょうがはすりおろす。
- ②油揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをしておく。
- ③けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しめじ、つくね、土しょうが、はくさいを順に入れて煮こみ、しょうゆで調味する。
- ④油揚げ、豆腐を加え、火が通ったらにらを加えて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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:



くるみ:



(ピーナッツ)