

	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 チョコクリーム			せきはん(ごましお) 牛乳 すましじる ちくぜんに すだちゼリー そつぎょう おめでとぅ こんだて			パン 牛乳 こまつたさんのシチュー ごぼうサラダ ウインナーのケチャップいため		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ アルファかまい(もちごめ)			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ アルファかまい(うるちまい)			☐ 牛乳		
	☐ こんにやく			☐ ベーコン			☐ ごま			☐ けいにく		
	☐ しお			☐ マカロニ(こめこ)			☐ しお			☐ たまねぎ		
	☐ うすらたまご			☐ サラダあぶら			☐ 牛乳			☐ じゃがいも		
	☐ れんこんいりつくね			☐ じゃがいも			☐ とうふ			☐ しめじ		
	☐ じゃがいも			☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ セロリ		
	☐ だいこん			☐ にんじん			☐ わかめ			☐ サラダあぶら		
	☐ にんじん			☐ キャベツ			☐ みつば			☐ ぎゅうにゅう		
	☐ あつあげ			☐ セロリ			☐ しいたけ			☐ こしょう		
こんだてざいりょう	☐ うすくちしょうゆ			☐ トマト			☐ かまぼこ			☐ ポークスープ		
	☐ けずりぶし(だし)			☐ さやいんげん			☐ うすくちしょうゆ			☐ こめこ		
	☐ みりん			☐ にんにく			☐ こいくちしょうゆ			☐ パター		
	☐ しょうが			☐ バジルペースト			☐ けずりぶし(だし)			☐ ごぼう		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ ポークスープ			☐ こんぶ(だし)			☐ ちりめんじゃこ		
	☐ だしじる			☐ トマトケチャップ			☐ けいにく			☐ にんじん		
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ さとう			☐ こんにやく			☐ ごま		
	☐ わけぎ			☐ しお			☐ しお			☐ こめす		
	☐ キャベツ			☐ こしょう			☐ にんじん			☐ さとう		
	☐ しろみそ			☐ フランクフルト			☐ れんこん			☐ サラダドレッシング		
こんだてざいりょう	☐ こめす			☐ こむぎこ			☐ ごぼう			☐ しろみそ		
	☐ さとう			☐ ホットケーキのもと(たまごぬき)			☐ たけのこ			☐ ポークウインナー		
	☐ ゆずかじゅう			☐ てんぷらこ			☐ さやいんげん			☐ たまねぎ		
	☐ しお			☐ あぶら			☐ サラダあぶら			☐ にんじん		
	☐ ひなあられ			☐ チョコクリーム			☐ さとう			☐ ピーマン		
							☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら		
							☐ こいくちしょうゆ			☐ トマトケチャップ		
							☐ みりん			☐ ウスターソース		
							☐ けずりぶし(だし)			☐ カレーこ		
							☐ すだちゼリー			☐ しお		
	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 チャブチェ きりぼしだいこんのいためナムル			ごはん 牛乳 カレーうどん りっちゃんのスラダ みかんゼリー			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) たくあんのごまあえ		
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		
	☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ 牛乳			☐ みつば		
	☐ しお			☐ みりん			☐ 牛乳			☐ たまご		
こんだてざいりょう	☐ こしょう			☐ カレーこ			☐ ぶたにく			☐ さとう		
	☐ ごまあぶら			☐ しお			☐ もやし			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ぎゅうにく			☐ けずりぶし(だし)			☐ みずな			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しょうが			☐ でんぶん			☐ たまねぎ			☐ けずりぶし(だし)		
	☐ にんにく			☐ ポークハム			☐ にんじん			☐ でんぶん		
	☐ 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			☐ きゅうり			☐ しお			☐ にんじん		
	☐ はねぎ			☐ とうもろこし			☐ こしょう			☐ たけのこ		
	☐ たけのこ			☐ しおこんぶ			☐ ポークスープ			☐ しお		
こんだてざいりょう	☐ しいたけ			☐ りんごす			☐ キャベツ			☐ てんぷらこ(こめこ)		
	☐ ごま			☐ さとう			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ あぶら		
	☐ ごまあぶら			☐ しお			☐ にんじん			☐ たくあん		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ さとう			☐ ごま		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ かつおぶし			☐ こめす			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ さとう			☐ みかんゼリー			☐ しお					
	☐ しお						☐ こしょう					
	☐ こしょう						☐ サラダあぶら					
	☐ ベーコン											
	☐ きりぼしだいこん											
こんだてざいりょう	☐ にんじん											
	☐ にら											
	☐ ねぶかねぎ											
	☐ さとう											
	☐ うすくちしょうゆ											
	☐ こいくちしょうゆ											
	☐ みりん											
	☐ ごまあぶら											
	☐ ごま											

	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 ごぼうのソテー	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 ヨーグルト	ごはん 牛乳 なのはなじる けいにくのくろすあん とうにゅうパンナコッタ
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 ☐ごぼう ☐こめず ☐にんじん ☐キャベツ ☐ポークハム ☐ごま ☐うすくちしょうゆ ☐サラダドレッシング ☐サラダあぶら	☐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 ☐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 ☐こめこ ☐しお ☐こしょう ☐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 ☐ヨーグルト	☐ごはん ☐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 ☐とうにゅうパンナコッタ

3月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	745kcal	
たんぱく質	27.2g	
脂質	29.0%	
カルシウム	358mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	278μgRAE
	B1	0.47mg
	B2	0.52mg
	C	29mg
食塩相当量	2.8g	
食物繊維	5.4g	
マグネシウム	94mg	
亜鉛	3.5mg	

献立紹介

作ってみませんか?

−3月12日(水)−

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。

−3月17日(月)−

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: