

	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 たくあん	—ひなまつりこんだて— ごはん 牛乳 なのはなじる ほたるしかのかきあげ(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) そばろ	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ
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) でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 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 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 さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう しお <input type="triangle-up"/> たくあん	<input type="radio"/> ほたるしか <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"/> ひなあられ	<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"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬめき) <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 さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ
	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)
こんだて	せきはん(ごましお) 牛乳 さわにわん だいずのいそに すだちゼリー	ポークカレー(こめこ) 牛乳 りっちゃん のサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 みそじる にんじん だいこん ごぼう チャブチエ やさしいため	ごはん 牛乳 にらたまスープ チャブチエ きりぼしだいこんのいためナムル
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="radio"/> あずき <input type="checkbox"/> ごま しお <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="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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 しお <input type="triangle-up"/> とうもろこし しお <input type="radio"/> こんぶ りんごず <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"/> ヨーグルト	<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 にぼし(だし) <input type="triangle-up"/> 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="checkbox"/> 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"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<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"/> にら <input type="triangle-up"/> たまご チキンスープ うすくちしょうゆ でんぶん しお こしょう ごまあぶら <input type="checkbox"/> きゅうりにく しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 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 しいたけ ごま ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう <input type="radio"/> ベーコン きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <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 ごまあぶら ごま
	<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 さとう <input type="checkbox"/> すだちゼリー			

○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	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) くるまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 じゃぶ たらてんぷら れんこんのきんぴら	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 マスカットゼリー	-しょくいくのひ-				
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"/> ポークウィンナー <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"/> くる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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<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"/> こめず <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"/> こめず <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"/> マスカットゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> くるす <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> てんぷら <input type="checkbox"/> 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	739kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	28.7%
カルシウム	345mg
鉄	2.4mg
ビタミン	A 250μgRAE
	B1 0.43mg
	B2 0.48mg
	C 19mg
食塩相当量	2.7g
食物繊維	4.5g
マグネシウム	91mg
亜鉛	3.2mg

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: