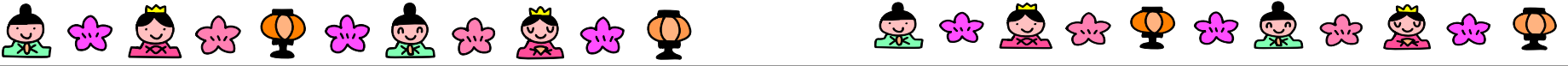


# 3月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	金	ごもくすし 五目寿司		ししゃもの <sup>にしよくや</sup> 二色焼き すまし汁 <sup>じる</sup> 三色ゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏卵 刻みのり ししゃも 豆腐 かまぼこ 粉ゼラチン 粉寒天 牛乳 生クリーム	米 さとう 油 でんぷん 白ごま 黒ごま	干瓢 干し椎茸 筍 人参 レンコン さやえんどう 玉葱 えのき茸 小松菜 抹茶 いちご	640 25.0
4	月	ガルバンゾー カレーライス		かいそう 海藻サラダ りんご	豚肉 ひよこ豆 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 バター 油 小麦粉 じゃがいも チャツネ 白滝 さとう ごま油	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 りんご	673 20.4
5	火	あげパン		ポトフ グリーンサラダ	きなこと ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 さとう じゃがいも 練り胡麻 ごま油	セロリ 玉葱 人参 きゃべつ パセリ 胡瓜 ブロccoli	638 21.8
6	水	だいこんめし		すいとん むしさつまいも	鶏肉 牛乳	米 押し麦 やもといも 中力粉 さつまいも	大根 人参 生姜 干し椎茸 白菜 葱	564 18.0
7	木	スパゲティ うみのさちソース		じゃがいものハニーサラダ みえのスマイル	豚ひき肉 えび いか 牛乳	スパゲイ 油 小麦粉 バター 揚げ油 はちみつ じゃがいも	セロリ にんにく 玉葱 人参 胡瓜 ホールトマト ピーマン きゃべつ みえのスマイル	649 27.5
8	金	坦々チャーハン		ひよこ豆 <sup>まめい</sup> 入りサラダ わかめスープ	鶏卵 豚ひき肉 みそ ひよこ豆 豆腐 わかめ	米 ごま油 油 さとう でんぷん ごま	干し椎茸 葱 小松菜 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱	613 23.3
11	月	むぎいりごはん		さば <sup>みそに</sup> の味噌煮 <sup>はくさい</sup> 白菜とえのきのお浸し <sup>ひた</sup> すまし汁 <sup>じる</sup>	さば みそ 豆腐 牛乳	米 さとう 豆麩	生姜 葱 えのき茸 白菜 人参 玉葱 小松菜	576 26.3
12	火	きつねうどん		いと糸 <sup>いと</sup> こんにゃくのあえ物 <sup>もの</sup> レーズン <sup>む</sup> 蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん さとう ごま油 糸こんにゃく 小麦粉	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 きゃべつ 胡瓜 干しぶどう	586 22.3
13	水	シーホー <sup>どうふ</sup> 豆腐丼		こさかな <sup>こさかな</sup> 小魚焼き ごま酢 <sup>すあ</sup> 和え	豚ひき肉 豆腐 きびなご わかめ 牛乳	米 油 さとう くす粉 ごま	にんにく 生姜 筍 人参 葱 干し椎茸 ホールトマト もやし 胡瓜 えのき茸	597 28.7
14	木	パンプキンパン		とりにく <sup>からあ</sup> 鶏肉の唐揚げ <sup>からあ</sup> コーンサラダ はくさい <sup>はくさい</sup> 白菜スープ <sup>ふしぎ</sup> 不思議な目玉焼き <sup>めだまや</sup>	鶏肉 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	パンプキンパン 揚げ油 油 でんぷん じゃがいも さとう	生姜 きゃべつ ホールコーン 胡瓜 人参 玉葱 干し椎茸 筍 白菜 黄桃缶	657 25.6
15	金	わかめごはん		かいせん <sup>かいせん</sup> たまごや <sup>たまご</sup> 海鮮卵焼き お浸し <sup>ひた</sup> 豚汁 <sup>とんじる</sup>	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 いか えび 芽ひじき 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ごま油 こんにゃく	玉葱 人参 きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 大根 葱	618 29.3
18	月	えびクリーム ライス		キャベツ <sup>わふう</sup> の和風サラダ こまつなスープ	鶏肉 えび 粉チーズ ベーコン 牛乳	米 油 バター 小麦粉 さとう 油 ごま油	人参 玉葱 マッシュルーム レタス きゃべつ 胡瓜 エリンギ 小松菜	624 23.7
19	火	ごもく <sup>ごもく</sup> や <sup>や</sup> 五目焼きそば		だいず <sup>だいず</sup> 大豆とさつまいもの <sup>からあ</sup> 唐揚げ くだもの(せとか・いちご)	豚肉 えび いか 大豆 牛乳	蒸し中華麺 油 さとう くす粉 揚げ油 さつまいも 水飴 ごま	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 筍 白菜 もやし なら せとか いちご	626 27.3
21	木	せきはん <sup>せきはん</sup> 赤飯		や <sup>さかな</sup> 焼き魚 <sup>いろど</sup> 彩りきんぴら こづゆ	ささげ 鮭 ちくわ 豆腐 牛乳	餅米 米 黒ごま さとう ごま油 しらたき さといも 豆麩	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 赤ピーマン 大根 小松菜 生姜 キクラゲ	563 26.8

※ 食材の都合で献立が変わる場合があります

♥ 6年生からのリクエストメニューです ♥



カレーライス



スパゲティミートソース



あげパン



とりのからあげ



じゃがいものハニーサラダ



不思議な目玉焼き

