



# 3月のこんだて



日	曜	こんだて	のりもの	リクエスト 献立	黄色の仲間	赤の仲間	緑の仲間
					熱や力のもとになる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品
2	月	ブロッコリーのペペロンチーノ ライスコロケック トマトソース 野菜スープ	牛乳		スパゲティ オリーブ油 米 バター こめ油 上新粉 パン粉	ベーコン 調理用・飲用牛乳 とり肉 ピザチーズ	にんにく マッシュルーム しめじ エリンギ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん パセリ ホールトマト キャベツ もやし 小松菜
3	火	菜の花入り三色ごはん あられ椀 いちごパフェ	牛乳	3日いちごパフェ 給食に出るいちごパフェは カップに、コーンフレーク・生 クリームの上にいちごをのせた ものになります。 いちご ひとり 1こ	米 三温糖 こめ油 じゃが芋 でん粉 コーンフレーク	とり肉 たまご 飲用牛乳 生クリーム	長ねぎ しょうが ほうれん草 菜の花 かぶ にんじん 小松菜 干しいたけ いちご
4	水	ごへいもち おでん かぶの浅漬け デコポン	牛乳		米 もち米 練りごま 三温糖 じゃが芋	赤みそ 飲用牛乳 揚げボール ちくわ つみれ がんもどき 角切り昆布	にんじん だいこん こんにゃく かぶ きゅうり デコポン
5	木	揚げパン ポークシチュー 春雨サラダ 中華ドレッシング	牛乳		コッペパン 三温糖 じゃが芋 こめ油 地粉 バター はるさめ ごま油 しろごま	きな粉 飲用牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ ホールトマト もやし きゅうり
6	金	ごはん 焼肉 昆布野菜 厚揚げの味噌汁 ミニトマト	牛乳		米 でん粉 三温糖 しろごま	飲用牛乳 ぶた肉 赤みそ 塩昆布 厚揚げ	にんにく きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 うど 長ねぎ だいこん はくさい ミニトマト
9	月	わかめごはん 鯖のにんにく味噌かけ 小松菜ときのこのじゃこマヨ炒め すいとん いちご	牛乳	6日 ミニトマト ひとり 2こ	米 でん粉 こめ油 三温糖 ごま油 マヨネーズ 白玉粉	飲用牛乳 さわら 赤みそ ちりめんじゃこ たまご かまぼこ	しょうが にんにく 小松菜 しめじ えのきたけ にんじん だいこん 長ねぎ うど いちご
10	火	ブルコギ丼 チンゲン菜としめじのスープ カルピスゼリー	牛乳	9・17日 いちご ひとり 2こ	米 こめ油 はるさめ 三温糖 ごま油 でん粉 カルピス	ぶた肉 飲用牛乳 たまご 粉寒天	玉ねぎ にんじん もやし いら にんにく しょうが チンゲン菜 しめじ
11	水	煮込みうどん ささかまの磯辺やき さつま芋の天ぷら ごま和え	牛乳		うどん 上新粉 さつま芋 地粉 でん粉 練りごま しろごま 三温糖	ぶた肉 油揚げ 飲用牛乳 ささかま あおのり 赤みそ	干しいたけ 長ねぎ にんじん だいこん 本しめじ さやいんげん もやし うど
12	木	たてわりお弁当給食（ドライカレー・鶏肉のしょうが焼き・ じゃが芋のソテー・ミニトマト）	お茶	16日 焼きカツ 1ねん～4ねんひとり1まい 5ねん～6ねんひとり2まい	米 バター こめ油 地粉 じゃが芋	とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム ピーマン ホールトマト ミニトマト パセリ
13	金	エクレアパン 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー	牛乳		マーガリンパン コーティングチョコ 三温糖 こめ油 地粉 バター	調理用・飲用牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	にんにく はくさい 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ほうれん草
16	月	焼きカツカレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳	17日 ぎょうざ ぎょうざの皮の大きさは 直径13センチの特注のもの を使っています。閉じたはじが、 サクサク しておいしいですね。	米 じゃが芋 こめ油 地粉 バター 生パン粉	とり肉・ぶた肉 調理用・ 飲用牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマトりんご缶 白桃缶 黄桃缶 バイン缶 夏みかん缶
17	火	みそラーメン ぎょうざ かぶとうどのナムル いちご	牛乳		中華めん こめ油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 三温糖 しろごま	ぶた肉 赤みそ 飲用牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ はくさい いら かぶ うど いちご
18	水	はちみつトースト 白いんげんとウインナーの煮込み 大根サラダ ごまドレッシング	牛乳	1ねんせい～5ねんせい 給食19日まで	食パン バター はちみつ こめ 油 薄力粉 ごま油 三温糖	飲用牛乳 ポークウインナー 白いんげん豆 ベーコン ツナ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ 切干大根 きゅうり ホールコーン
19	木	お赤飯 鯛の塩焼き 筑前煮 うどの卵とじ汁 アイス	牛乳		もち米 米 しろごま こめ油 三温糖 でん粉	ささげ 飲用牛乳 白身魚 とり肉 さつま揚げ たまご シャーベット	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ れんこん こんにゃく さやえんどう うど ほうれん草
23	月	6年生お別れ給食					

栄養量(中学年)												
エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタ ミ ン				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
655	26.5	24.0	323	93	2.4	3.0	262	0.46	0.57	36	3.3	5.5



都合により、  
献立を変更する場合があります

3月の食育目標  
1年間の反省をしよう