



日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
ひなまつりのこんだて									
3	月	ひな寿司		金目鯛の西京焼き すまし汁 桜もち	ぎゅうにゅう きんしたまご きんめだい わかめ とうふ なた	こめ さとう ごま さくらもち	にんじん ほしいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん ながねぎ たけのこ	634	25.5
4	火	麦ごはん		マンダイと野菜の炒め煮 米粉のワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ マンダイ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こめコフタン	しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく コーン ほしいたけ もやし	583	25.9
5	水	カレーうどん (地粉うどん)		二色天ぷら(ちくわ・さつまいも) 即席漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり	じごなうどん こむぎこ あぶら でんぷん さつまいも	たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	677	23.6
6	木	麦ごはん		生揚げとうすら卵のみそ煮 磯香和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご のり	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	しめじ ごぼう にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ	615	26.2
7	金	抹茶 揚げパン		コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ こまつな しめじ エリンギ	630	23.2
10	月	麦ごはん		肉じゃが ごまみそ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし	588	19.9
きせつのはべもの「いちご」									
11	火	麦ごはん		ポークストロガノフ ミックスサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム しろはなまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いちご	625	20.2
12	水	昆布 ごはん		銀鮭の塩麹焼き 芋と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ ぎんざけ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん ながねぎ こまつな しめじ	587	26.9
13	木	ライス ボール		ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン チーズ	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース こまつな きゅうり コーン	629	25.8
14	金	クリーム スパゲッティ		鶏肉の唐揚げ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく チーズ なまクリーム とりにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ こめこ でんぷん さとう	たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり コーン	631	32.6
きせつのはべもの「せとが」									
17	月	チキンカレー ライス		海藻サラダ せとが	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ だいこん コーン せとが	643	21.6
18	火	麦ごはん		えびと豆腐のチリソース 茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう えび とうふ くきわかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし きゅうり えのきたけ	616	23.3
卒業・進級お祝いこんだて									
19	水	赤飯 ごま塩		ブリの照り焼き 沢煮椀 いちごのケーキ	ぎゅうにゅう あすき ブリ ぶたにく	こめ ごま あぶら つきこんにゃく でんぷん ケーキ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほしいたけ	668	25.8
3月の給食目標		自分に合った食事をしよう			基準摂取栄養量 1人分：650kcal たんぱく質：21.1～32.5g 今月の平均摂取栄養量は、右記のとおりです。			625	24.7

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、御了承ください。