



3年生は、16日が最後の給食です

3月の こんだて表



図書室とのコラボ給食です
お楽しみに！！

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	きんぴらごはん	○	ホキのカラシ味噌焼き すいとん	★ホキ、赤色辛みそ、さば節(ダシ)、油揚げ、★牛乳	米、押し麦、強化米、炒め油、つきこんにゃく、さとう、ごま油、白炒りごま、白玉粉、小麦粉、じゃがいも	さやいんげん、にんじん、ごぼう、にんにく、ながねぎ、だいこん、しめじ、こまつな	734 kcal 29.9 g 15.8 g 2.7 g
2 木	キャロットライス	○	コーンシチュー コールスローサラダ 甘夏みかん	豚肩肉、あさり水煮、★調理用牛乳、★脱脂粉乳、とり骨(スープ)、★牛乳	米、米粒麦、★バター、炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、さとう、米ぬか油	にんじん、にんにく、しおが、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、セロリー(スープ)、キャベツ、★甘夏個	736 kcal 23.0 g 20.5 g 2.8 g
3 金	ちらしずし 	○	にぎすの唐揚げ こづゆ ミルクゼリー ストロベリーソースかけ	出し昆布、高野豆腐、★たまご、★むきえび、刻みのり、★牛乳、★にぎす、さば節(ダシ)、★ほたてがい、とり肉、粉寒天、★調理用牛乳、ゼラチン	米、米粒麦、強化米、さとう、炒め油、でんぶん、水の0.5%、白炒りごま、小麦粉、でんぶん、★揚げ油、里芋、しらたき、玉ねぎ	れんこん、かんぴょう、乾しいたけ、にんじん、さやえんどう、木茸、ながねぎ、こまつな、★いちご	783 kcal 36.6 g 20.3 g 2.8 g
4 土	麦ごはん 【学習発表会】	○	かぼちゃのコロッケ 和風たまごスープ 糸寒天のレモン酢かけ	★牛乳、豚挽き肉、★たまご、さば節(ダシ)、糸寒天	米、押し麦、強化米、★バター、炒め油、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、★揚げ油、でんぶん、ごま油、白炒りごま、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、乾しいたけ、こまつな、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン	863 kcal 26.5 g 26.8 g 3.1 g
7 火	ハヤシライス	○	大根サラダ りんご	豚肉、豚骨(スープ)、★生クリーム、★牛乳	米、米粒麦、強化米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しおが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ライスマッシュルーム、グリンピース、だいこん、ホールコーン、★りんご	784 kcal 21.9 g 21.4 g 2.7 g
8 水	きな粉揚げパン 	○	白身魚のコンクリーム焼 A B C スープ パインゼリー	きな粉、★牛乳、★メルルーサ70g、★たまご、豚肉、とり骨(スープ)、ゼラチン、粉寒天	★無塩パン コッペ 粉70g、★揚げ油、さとう、小麦粉、炒め油、マカロニ(A B C)	クリームコーン、にんにく、しおが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、しおが、パインジュース、パイナップル(缶)	740 kcal 26.5 g 26.9 g 2.4 g
9 木	麦ごはん	○	ごぼうの柳川焼き ジャガ 任と生揚げのみそ汁 みかん	★牛乳、豚もも肉、さば節(ダシ)、★たまご、煮干し(だし)、生揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、強化米、炒め油、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さやいんげん、こまつな、★みかん	748 kcal 33.2 g 22.8 g 3.1 g
10 金	かつおくん わかめちゃん ごはん	○	じゃがいもの金平 鶏つくねの豆乳スープ	★かつお、たきこみわかれ、★牛乳、出し昆布、さば節(ダシ)、とり挽き肉、★たまご、豆乳	米、米粒麦、強化米、でんぶん、米粉、★揚げ油、さとう、じゃがいも、炒め油、つきこんにゃく	しおが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、しめじ、だいこん、はくさい、ながねぎ、万能ねぎ	779 kcal 30.3 g 22.9 g 3.5 g
13 月	キムチ チャーハン	○	中華スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉、★牛乳、とうふ、とり骨(スープ)、絹とうふ	米、米粒麦、強化米、炒め油、白炒りごま、はるさめ、でんぶん、ごま油、白玉粉、さとう	にんじん、キムチ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、木茸、しおが、こまつな、みかん(缶)、バインツプル(缶)、★もも(缶)	725 kcal 23.8 g 18.6 g 3.2 g
14 火	麦ごはん	○	さごしの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ソテー	★牛乳、★さごし、淡色辛みそ、西京みそ、豚挽き肉、とり挽き肉、あさり水煮	米、押し麦、強化米、さとう、じゃがいも、炒め油、こんにゃく	しおが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ホールコーン、もやし、ほうれんそう	735 kcal 35.8 g 20.2 g 2.6 g
15 水	赤飯	○	鶏の塩麹焼き うったち汁 ごんごん	ささげ、★牛乳、とりもも肉、さば節(ダシ)、豚ばら肉、油揚げ	米、もち米、米粒麦、強化米、黒炒りごま、小麦粉、炒め油	にんにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、★いちご	738 kcal 30.2 g 24.0 g 2.9 g
16 木	麦ごはん リサ～フ給食	○	豚カツ➡️フライドチキン ココア➡️抹茶 マフィン➡️マフィン あっさりスープ	豚もも肉、★たまご、ベーコン、とり骨(スープ)、豆乳、★牛乳	米、押し麦、強化米、小麦粉、パン粉、★揚げ油、米粉、さとう、米ぬか油、はちみつ、ココア	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、セロリー(スープ)、こまつな、レモン(果汁)、抹茶	860 kcal 31.6 g 28.5 g 2.8 g
20 月	しらすごはん	○	サバのレモン焼き けんちん汁 いよかん	★しらすぼし、★牛乳、★さばフィレ、さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、★バター、サラダ油、炒め油、こんにゃく、里芋	しおが、レモン(果汁)、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、★いよかん	770 kcal 35.6 g 26.3 g 3.4 g
22 水	わかめうどん	○	ぼたもち いそ和え 清見オレンジ	出し昆布、さば節(ダシ)、豚肩肉、油揚げ、かまぼこ、生わかめ、★牛乳、あずき、きな粉、もみのり	生うどん、米、もち米、米粒麦、さとう	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン、★清見オレンジ	729 kcal 29.1 g 18.1 g 3.4 g
23 木	麦ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 フルーツヨーグルト	★牛乳、★生鮭、淡色辛みそ、赤色辛みそ、さば節(ダシ)、とり肉、乾燥わかめ、とうふ、★たまご、★ブレーンヨーグルト	米、押し麦、強化米、さとう、★バター、でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ながねぎ、バインツプル(缶)、★もも(缶)、みかん(缶)	749 kcal 36.8 g 20.4 g 3.2 g

