

3月 こんだてひょう

| 日曜 | こんだて | | おもな ざいりょうと はたらき | | | | | | エネルギー(kcal) | | いえでたべて |
|--|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------|--|------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|--------|
| | | | からだをつくる(赤) | | からだの調子をととのえる(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | たんぱく質(g) | 脂肪(g) | |
| | 主食・飲みもの | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | ほしいもの | |
| 1 火 | キムチごはん ぎゅうにゅう | かにシューマイ かきたまじる | ぶたにく カニ とうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | はくさい キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ ししいたけ | ごはん さとう シューマイのかわ じゃがいも かたくりこ | あぶら | 601 24.0 21.5 | くだもの | |
| 2 水 | はちみつパン ぎゅうにゅう | ブラウンシチュー ごぼうサラダ | ぶたにく いんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム | パン じゃがいも ルウ | ドレッシング ごま あぶら | 674 24.8 25.0 | いろのこいやさい | |
| 3 木 | ごもくちらし ぎゅうにゅう | たまごやき すましじる ひなあられ | とりにく あさり あぶらあげ とうふ えび たまご | ぎゅうにゅう | にんじん みつば | かんぴょう たけのこ えだまめ ししいたけ えのきだけ だいこん | すめし さとう | あぶら | 611 24.2 17.8 | いもるい | |
| 4 金 | ロールパン ぎゅうにゅう | いかやきそば じゃこサラダ | ぶたにく いか ツナ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん にら | キャベツ もやし だいこん きゅうり | パン ちゅうかめん | あぶら | 633 24.9 21.6 | やさしい | |
| 7 月 | わかめごはん ぎゅうにゅう | にくじゃがに ごまみそあえ こざかな | ぶたにく みそ | わかめ ぎゅうにゅう こざかな | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しらたき ししいたけ えだまめ キャベツ もやし | ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら | あぶら ごま ごまあぶら | 626 25.6 15.3 | ナッツるい | |
| 8 火 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのみそに きりぼしだいこんに けんちんじる | さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん ししいたけ ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ | ごはん さといも さとう | あぶら | 630 23.8 19.8 | いろのこいやさい | |
| 9 水 | きなこあげパン ミルメーク ぎゅうにゅう | みそラーメン いかくんサラダ | きなこ ぶたにく みそ いか なると | ぎゅうにゅう | にんじん | もやし キャベツ ねぎ メンマ しょうが にんにく セロリー だいこん きゅうり | パン さとう ラーメン | あぶら ごま | 638.0 25.0 22.3 | こざかな | |
| 10 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう | チキンカレー かいそうサラダ オレンジ | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ りんご にんにく きゅうり キャベツ オレンジ | むぎごはん じゃがいも さとう ルウ | あぶら | 660 20.7 16.9 | やさしい | |
| 11 金 | パーカーハウス ぎゅうにゅう | クロック ソース ミネストローネ ツナサラダ | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ セロリー にんにく きゅうり コーン | パン パンこ ドレッシング | あぶら ドレッシング | 669 21.4 24.7 | かいそう | |
| 14 月 | ごはん ぎゅうにゅう | ハンバーグわふうソース なめこじる チーズ | とりにく ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | しめじ えのきだけ だいこん なめこ たまねぎ ねぎ | ごはん さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら | 632 27.0 20.2 | いろのこいやさい | |
| 15 火 | ゆかりごはん ぎゅうにゅう | かんとうに かきなのごまあえ | とりにく ちくわ さつまあげ | ぎゅうにゅう | しそ にんじん かきな | こんにやく だいこん ししいたけ キャベツ もやし | ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら | あぶら ごま ごまあぶら | 609 22.7 16.1 | きのこ | |
| 16 水 | パンキンパン ぎゅうにゅう | えびとマカロニのクリームに さんしょくソテー りんご | えび ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン りんご | パン マカロニ じゃがいも ルウ | あぶら | 600 24.7 20.7 | やさしい | |
| 17 木 | チキンライス ぎゅうにゅう | しろみざかなフライ ソース ABCスープ | とりにく しろみざかな ベーコン うすたまご | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん パセリ | たまねぎ コーン マッシュルーム はくさい もやし | ごはん さとう マカロニ パンこ じゃがいも | あぶら | 677 24.8 23.3 | くだもの | |
| 18 金 | アップルパン ぎゅうにゅう | カレーなんばんうどん こまつなサラダ | ぶたにく なると あぶらあげ ツナ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | りんご たまねぎ ねぎ ししいたけ キャベツ しめじ | パン うどん さとう | あぶら | 609 22.7 23.1 | かいそう | |
| 21 月 | ふりかえ休日 | | | | | | | | | | |
| 22 火 | ごはん ぎゅうにゅう | かんこくふうやきにく はるさめスープ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし しめじ | ごはん はるさめ さとう | ごま あぶら ごまあぶら | 612 24.2 21.2 | こざかな | |
| 23 水 | ツイストロールパン ジョア | スパゲッティナポリタン コーンサラダ おたのしみデザート | ベーコン ぶたにく | ジョア | にんじん ピーマン | たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり | パン スパゲッティ | ドレッシング あぶら | 623 21.7 17.3 | やさしい | |
| 24 木 | 卒業おめでとう! そつぎょうしき 紅白もちがです | | | | | | | | | | |
| 25 金 | しゅうりょうしき | | | | | | | | | | |
| ※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 | | | | | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(g) | |
| ☆3月の地産産野菜☆ キャベツ(飯塚さん 新井町)、ねぎ・かきな(大槻さん 内ヶ島町) | | | | | | | | 平均 | 632 | 23.9 | 20.4 |
| | | | | | | | | 基準 | 640 | 13~28 | 18~22 |
| 給食費の口座振替は3月28日(月)です。 前日までに入金をお願いします! | | | | | | | | | | | |