



平成24年度

3月

ひょう こんだて表



太田市立南小学校

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) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)		
1 金	ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる たまごやき ♪さくらもち	ぎゅうにゅう エビボール たまごやき	ちらしずし ♪さくらもち	にんじん ほうれんそう えのき ねぎ	655 23.6 16.5	☆少しずつ、 あたたか 暖かくなって
4 月	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる とりにくのソテー ♪アップルパイ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ たまご だいず	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ♪アップルパイ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ほうれんそう たけのこ ピーマン しめじ	680 29.2 16.1	きましたね。3 がつみっか 月3日は「ひ な祭り」で す！給食で は、前日の1 日にお楽しみ ですよ♪
5 火	チョコチップパン ぎゅうにゅう ようふうおでん こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご ちくわ ウイナー ツナ	チョコチップパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ レモン	695 25.5 29.7	す！給食で は、前日の1 日にお楽しみ ですよ♪
6 水	そぼろごはん ぎゅうにゅう いかだんごスープ すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いかだんご わかめ ツナ	ごはん さとう いりごま	キャベツ にんじん ねぎ しょうが きゅうり もやし なら	611 27.0 19.3	す！給食で は、前日の1 日にお楽しみ ですよ♪
7 木	さとうあげパン ぎゅうにゅう みそラーメン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ツナ なんと	ツイストパン あぶら グラニューとう ごまあぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり なら	611 23.6 21.4	す！給食で は、前日の1 日にお楽しみ ですよ♪
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハワイアンカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん ドレッシング あぶら じゃがいも ルウ	にんじん たまねぎ にんじん しょうが パイン とうもろこし こんにやく キャベツ きゅうり	732 23.4 21.2	す！給食で は、前日の1 日にお楽しみ ですよ♪
11 月	(ビビンバ)ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ナムル にくみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ トウバンジャン	ごはん さとう ごまあぶら ラーゆ いりごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう	625 25.1 20.0	☆21日は6年 生(せい)の卒業(そつぎょう)お祝 いでお赤飯(あかひん)で す！
12 火	コッペパン ぎゅうにゅう おたやきそば フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく あんぱん	コッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ もやし なら パナップ みかん おとうろく バナナ	666 24.7 17.0	す！
13 水	さけごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりみそしる きりぼしだいこん ぐわいりつつくね	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ ぐわいりつつくね みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	641 21.2 16.9	す！
14 木	メロンパン ジョア クリームスパゲティ わかめサラダ ♪ゆきみだいふく	ジョア えだまめ とりにく	スパゲティ ホワイトルウ ♪ゆきみだいふく	にんじん しめじ たまねぎ	679 27.0 17.5	す！
15 金	わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ きんぴらごぼう からあげ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ いりごま	にんじん ねぎ もやし たけのこ ごぼう	643 27.0 17.1	☆いまのクラ スで食べる給 食は、今月で 最後(さいご)です。の こり少ない日 を楽しく過ご しましょう！！
18 月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう なめこじる はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ えだまめ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	なめこ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ	602 21.7 17.1	す！
19 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう コンソメスープ キャベツソテー エビカツ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー エビカツ	パーカーハウス さとう あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう はくさい とうもろこし キャベツ たまねぎ	637 25.0 24.6	す！
20 水	しゅんぶん ひ 春分の日					
21 木	せきはん ぎゅうにゅう かんとくに おさかなサラダ ♪おめでたいやき	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ わかめ つくだに	せきはん あぶら じゃがいも こんにやく ♪おめで鯛焼き	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	679 27.0 17.5	す！
22 金	卒業式					
25 月	ちゅうかチャーハンふう ぎゅうにゅう ワンタンスープ しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく むきエビ えだまめ たまご とりにく なんと	ごはん あぶら わんたんかわ	にんじん しょうが にんにく キャベツ なら もやし ねぎ	747 29.5 20.5	☆3月分の給 食費(けい)引き落 しは3月26日 (げつ)です。
26 火	しゅうりょうしき 修了式					

*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。*ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

