

3月のこんだてひょう(15回) 黒門小学校



日	献立名	牛乳	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(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ご飯	○		米		628
	いかの甘味噌がらめ		いかかりんと、みそ	でんぷん、油、さとう		24.8
	昆布和え		塩昆布		はくさい、きゅうり	
	けんちん汁		油揚げ、豆腐	ごま油、里芋、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
2 木	ほうれん草とベーコンのスパゲッティ	○	ベーコン	オリーブ油、スパゲティ	鷹の爪、にんにく、玉ねぎ、ほうれんそう	680
	キャベツとコーンのスープ★		鶏ひき肉	油	キャベツ、コーン缶	23.9
	マーブルケーキ		卵、牛乳	さとう、バター、小麦粉、ビュアココア、粉糖		
3 金	ちらし寿司 ひなまつり	○	卵、油揚げ、あなご	米、さとう、油	かんぴょう(乾)、にんじん、れんこん、干ししいたけ	626
	がんと野菜の煮物		がんとどき	里芋、さとう	だいこん、にんじん、さやいんげん	22.4
	すまし汁		はんぺん		長ねぎ、えのきたけ、こまつな	
	ももゼリー		粉寒天	さとう	ももジュース	
6 月	そばめし	○	豚肉、あおのり	むし中華めん、油、米	にんにく、にんじん、玉ねぎ	655
	大学芋★			さつまいも、油、さとう、黒ごま		18.0
	わかめスープ		わかめ(生)	ごま油	もやし、長ねぎ	
7 火	キムチチャーハン★	○	豚ひき肉	米、油、白ごま	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン、干ししいたけ	631
	ワンタンスープ★		豚ひき肉	ワンタンの皮、でんぷん、ごま油	干ししいたけ、にんじん、はくさい、たけのこ、もやし、しょうが、こまつな	19.9
	フルーツポンチ★			さとう	パイナップル、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ、レモン	
8 水	丸パン	○		丸パン		591
	コロケ		豚ひき肉、卵	じゃがいも、油、小麦粉、生パン粉	玉ねぎ	20.4
	わかめサラダ★		わかめ(生)	さとう、ごま油	もやし、きゅうり、コーン缶	
	クリームスープ		ベーコン、牛乳	じゃがいも、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、パセリ	
9 木	ご飯	○		米		643
	魚のみそマヨ焼き		生鮭、みそ	マヨネーズ(エッグケア)	長ねぎ、しょうが	28.4
	白菜の煮浸し		油揚げ	さとう	こまつな、はくさい	
	さつまい		鶏もも肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	
10 金	きつねうどん	○	鶏もも肉、油揚げ	冷凍うどん、さとう	にんじん、玉ねぎ、はくさい、こまつな	608
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	油、じゃがいも、でんぷん		22.6
	果物(りんご)★				りんご	

日	献立名	牛乳	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(kcal) たんぱく質(g)
13 月	ご飯	○		米		624
	ほっけの竜田揚げ		ほっけ	でんぷん、油	しょうが	25.9
	豚汁★		豚肉、油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	
	青菜と白菜のおかかあえ煮		かつお削り節(おかか)		こまつな、はくさい、にんじん	
14 火	チキンライス	○	鶏もも肉	米、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	615
	オニオンスープ★			油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	16.8
	スウィートポテト★		牛乳、生クリーム、豆乳	さつまいも、さとう、バター		
15 水	しょうゆラーメン★	○	豚ひき肉	油、ごま油、むし中華めん	にんにく、しょうが、長ねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、こまつな	609
	和風サラダ		くきわかめ	さとう、油	にんじん、だいこん、きゅうり	20.9
	ミックスフルーツ				パイナップル、みかん缶、黄桃缶	
16 木	マーボー丼	○	豚ひき肉、みそ、豆腐、コチュジャン	米、油、ごま油、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	693
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	でんぷん、油	しょうが	30.0
	チンゲンサイと卵のスープ		鶏もも肉、卵	でんぷん、ごま油	チンゲンサイ、玉ねぎ	
17 金	カレーライス★	○	豚肉	米、油、じゃがいも、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	705
	パリパリサラダ★			ワンタンの皮、油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ	20.6
	果物(いちご)				いちご	
20 月	ココア揚げパン★	○		マーガリンパン、油、ビュアココア、さとう		582
	肉団子スープ		豚ひき肉、卵	でんぷん	長ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、はくさい	22.5
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも、油、さとう	コーン缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
22 水	赤飯 卒業お祝い献立	○		あずき(乾)	米、もち米、黒ごま	662
	鶏の唐揚げ★		鶏肉	でんぷん、油	しょうが	23.5
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、コーン缶、玉ねぎ	
	みそ汁★		油揚げ、みそ		だいこん、こまつな	

★は6年生のリクエストです。上位に入った料理を2月3月に入れています。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。