



3月のこんだて表



日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ち にく ほね は 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ ちようし とどの 体の調子を整える</small>		
1	水		二色サンド		ツナドレサラダ	コーンスープ	ツナ ベーコン 牛乳	食パン 黒砂糖食パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも マーガリン サラダ油 ごま油 バター	にんじん いちごジャム きゅうり もやし キャベツ 玉葱 コーン セロリー	692 19.5	
2	木		麦ごはん	さばの味噌煮	おひたし	うすくず汁	さば みそ鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 さといも こんにやく でん粉	こまつな にんじん 生姜 もやし だいこん しめじ ねぎ	585 25.7	
3	金		鮭ちらしずし		白菜のおかか和え	おすいもの	ピーチ スフレ	油揚げ 鮭 かつお節 たまご 豆乳 牛乳 生クリーム カレーソース ハルメクソース	米 砂糖 焼きふ パン粉	人参 さやえんどう 小松菜 干し椎茸 かんぴょう れんこん ねぎ はくさい 桃ジュース 黄桃缶	623 22.7
6	月		ごはん	豚肉の生姜焼き	野菜のごま和え	大根と油揚げの みそ汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 すりごま	にんじん 玉葱 生姜 もやし キャベツ だいこん	606 23.6	
7	火		ごはん	ジャンボしゅうまい	白菜と小松菜の 甘酢和え	にら玉スープ	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 のり	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	こまつな にんじん にら 玉葱 生姜 はくさい	579 23.7	
8	水		セルフフィッシュバーガー		ABCスープ	野菜の マスタード和え	ホキ 豚肉 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃが芋 ABCマカロニ 砂糖 サラダ油	にんじん 玉葱 キャベツ りょうとうもやし きゅうり	585 27.9	
9	木		五穀ごはん	ししゃもの ピリ辛焼き	肉じゃが	和風サラダ	あずき 豚肉 牛乳 ししゃも	米 麦 きびあわ 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま サラダ油	にんじん さやいんげん ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん	619 22.1	
10	金		キムチチャーハン		豆腐団子スープ	三色ナムル	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 白玉粉 サラダ油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 ほうれん草 にんにく もやし 生姜 キムチ ねぎ 大根 はくさい 干し椎茸	597 20.8	
13	月		ごはん	ほっけの一夜干し	ピリ辛もやし	豚汁	ほっけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 サラダ油	にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	586 27.3	
14	火		ジャンバラヤ		スタースープ	ミニ トマト	もちもち ココア	豚肉 ウィナー 豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 マカロニ 薄力粉 砂糖 バター サラダ油	にんじん 青ピーマン ミニトマト にんにく 生姜 玉葱 キャベツ マッシュルーム	629 20.1
15	水		きな粉揚げパン		ジャーマンポテト	かぼちゃポタージュ	きな粉 ベーコン 牛乳 生クリーム	コッパン 砂糖 じゃがいも サラダ油 バター	にんじん バセリ かぼちゃ 玉葱	678 21.7	
16	木		麦ごはん	マーボー豆腐	かみかみサラダ	清見 タンゴール	豚肉 みそ 豆腐 するめ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース 大根 きゅうり 玉葱 清見	621 24.6	
17	金		菜めし	みそカツ	キャベツのごま酢和え	野菜スープ	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	米 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	小松菜 にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	678 24	
20	月		しゅんぶん ひ 春分の日								
21	火		カレーライス		コールスローサラダ	あじさい ゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン ぶどうジュース	681 17.9	
22	水	ジョア	赤飯	鶏のから揚げ	パリパリサラダ	すまし汁	いちご	あずき 鶏肉 ジョア ひじき	米 もち米 でん粉 ワントンの皮 砂糖 ごま ごま油	にんじん ほうれん草 生姜 キャベツ きゅうり もやし 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ いちご	624 23.8

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



印は6年生からの
リクエストメニューです。



1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3,4年生) 1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	626	23.0	20.8	323	2	238	0.42	0.53	32	4.2	2.8
中学年	640	24.0	20.8 <small>摂取エネルギー 全体の25-30%</small>	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満