



3月のこんだて

平成28年
(2016)
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳 けんちんうどん いかの味噌焼き かぶの梅おかか和え	牛乳 とり肉 油揚げ いか とうふ みそ かつお節	さといも うどん 油	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ かぶ きゅうり 梅	550	30.6
2	水	牛乳 メロンパン わかめサラダ ☆ コーンポタージュ	牛乳 たまご ベーコン レンズまめ わかめ クリーム	ミルクパン 薄力粉 さとう バター ごま油 油	にんじん パセリ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし	737	21.9
3	木	ジョア ちらしずし うしお汁 大阪漬け カルピスゼリー	ジョア たまご たら あさり こんぶ 寒天 乳酸菌飲料	こめ さとう 油 ごま	にんじん こまつな みつば だいこん しいたけ かんぴょう れんこん しょうが ねぎ みかん	534	18.2
4	金	牛乳 玄米ご飯 四川豆腐 にらたまスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	こめ 玄米 さとう かたくり粉 油 ごま油	とうがらし にんじん こまつな しょうが にんにく にら しいたけ たけのこ たまねぎ	632	28.4
7	月	牛乳 ごはん 豚肉と切り干しの卵焼き 小松菜のじゃこ和え 京風みそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ みそ しらす	こめ さとう さといも 油	にんじん こまつな きょうな 切干しいこん キャベツ きゅうり だいこん レモン	626	24.3
8	火	牛乳 ミルクコーヒーの素 きなこ揚げパン フルーツサラダ ハンガリー風シチュー ☆	牛乳 きな粉 ぶた肉 パルメザンチーズ	コッペパン さとう 油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん パイン 玉葱 セロリー	734	24.4
9	水	牛乳 ごはん さばの味噌煮 やさいの辛子和え かきたま汁	牛乳 まさば みそ とうふ たまご こんぶ	こめ さとう かたくり粉	にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	631	28.6
10	木	牛乳 キムチチャーハン もやしサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	こめ さとう 油 ごま油 ごま わんたんの皮	にんじん にら ねぎ きゅうり キムチ もやし しょうが にんにく はくさい	580	21.8
11	金	牛乳 大豆とひじきのごはん かわりきんぴら 玉葱と生揚げのみそ汁	牛乳 大豆 とり肉 油揚げ ひじき ちくわ 生揚げ みそ わかめ	こめ さとう ごま じゃがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	626	24.4
14	月	牛乳 いためジャージャーメン ☆ キャベツの磯辺和え みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ レンズまめ のり 寒天	蒸し中華めん さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな キャベツ にんにく ねぎ しょうが もやし たけのこ たまねぎ みかん	681	26.0
15	火	牛乳 わかめご飯 めざし ☆ れんこんと大豆の甘辛煮 豚汁	牛乳 大豆 ぶた肉 とうふ みそ わかめ めざし	こめ かたくり粉 さとう ごま こんにゃく じゃがいも 油	にんじん だいこんの葉 ごぼう れんこん だいこん ねぎ	640	24.1
16	水	牛乳 ミルクパン ローストチキン ☆ 大根サラダ ABC マカロニスープ	牛乳 とり肉 レンズまめ	ミルクパン さとう マカロニ じゃがいも 油 ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが セロリー だいこん きゅうり たまねぎ	621	27.4
17	木	牛乳 カレーライス グリーンサラダ ☆ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	こめ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 さとう 油 バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご みかん パイン もも	759	21.2
18	金	牛乳 ごはん とりもも肉のからあげ ☆ こまつなのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 みそ かつお節 油揚げ	こめ さとう かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 油 ごま油	こまつな にんじん にんにく しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ	665	22.7
22	火	牛乳 みそラーメン シューマイ ☆ フルーツポンチ	牛乳 みそ ぶた肉 たまご 寒天	蒸し中華めん しゅうまいの皮 さとう かたくり粉 油 ラード ごま油	にんじん にんにく しょうが はくさい ねぎ たまねぎ もやし キャベツ しいたけ みかん パインアップル もも りんご	730	26.7
23	水	牛乳 赤飯 まだいの塩焼き ごまあえ 紅白もち汁	牛乳 ささげ まだい とり肉	こめ もち米 さとう さといも 白玉粉 黒ごま 白ごま 油	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう もやし ねぎ	663	31.0

☆は、6年生からのリクエスト

食材料購入等の食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

今年度最後の月の給食です。6年生にとっては、小学校生活最後の給食になります。
今月は、今までの給食の思い出をふり返りながら、給食の時間を過ごしてくださいね。
保護者の皆様、今年度も安心安全な給食作りにご協力いただき、ありがとうございました。
来年度も安全でおいしい給食の提供をして参りますので、ご協力よろしくお願いたします。

