

3月 こんだてひょう

戸出東部小学校

日	主食	献立名	赤	黄	緑	E:エネルギー
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	P:タンパク質
						F:脂質
1日(木)	春色 ちらしずし	<ひな祭り献立> さわらの西京焼き 小松菜のおひたし 手まりふのすまし汁 ひなゼリー	牛にゆう たまご さわら 白みそ 絹ごし豆腐	ごはん さとう 手まりふ ゼリー	にんじん たけのこ 枝豆 小松菜 キャベツ なめこ ねぎ	E 591 kcal P 25.5 g F 14.6 g
2日(金)	コッペパン	ビーンズナゲット ごまあえ ポトフ	牛にゆう 木綿豆腐 とり肉 白いんげん豆 大豆 たまご ベーコン	コッペパン でんぶん 油 白ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 とうもろこし	E 615 kcal P 24.4 g F 23.7 g
5日(月)	カレー ライス (麦ごはん)	ししゃもフリッター ほうれん草とキャベツのひたし	牛にゆう ししゃも 大豆 青のり ぶた肉 チーズ	麦ごはん さとう 小麦粉 油 じゃがいも サラダ油 カレールー	しょうが キャベツ ほうれん草 玉ねぎ にんじん	E 679 kcal P 21.2 g F 24.1 g
6日(火)	わかめ ごはん	がんもの含め煮 三色ひたし みそ団子汁	牛にゆう わかめ がんもどき みそ	ごはん さとう 白ごま 白玉団子	もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	E 597 kcal P 20.9 g F 16.5 g
7日(水)	1/2 コッペパン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフトめんのミートソースかけ	牛にゆう たまご ヨーグルト ぶた肉	コッペパン ソフトめん サラダ油 さとう	とうもろこし りんご オレンジ パイナップル もも レーズン バナナ しょうが 玉ねぎ トマト	E 704 kcal P 27.8 g F 19.0 g
8日(木)	ごはん	ふくらぎのごまみそかけ 変わりづけ いとこ煮 とろろこんぶ	牛にゆう ふくらぎ みそ 赤みそ 小豆 こんぶ	ごはん さとう 白ごま さといも こんにゃく	きゅうり キャベツ たくあん しょうが 大根 ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ	E 602 kcal P 22.8 g F 17.8 g
9日(金)	食パン	オムレツ かみかみナムル ミネストローネ 国吉りんごジャム	牛にゆう たまご とり肉	食パン さとう ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 ジャム	切り干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ トマト いんげん りんご	E 594 kcal P 22.1 g F 17.1 g
12日(月)	ごはん	大豆のねぎソースがらめ ゆかりあえ 田舎汁 ぶどうゼリー	牛にゆう 大豆 とり肉	ごはん でんぶん 油 ごま油 さとう さといも こんにゃく ゼリー	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんじん	E 616 kcal P 21.2 g F 15.6 g
13日(火)	ごはん	塩さば 白菜のこんぶづけ 肉じゃが	牛にゆう さば こんぶ ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	白菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん	E 640 kcal P 25.5 g F 16.8 g
14日(水)	ごま 揚げパン	ウインナー 水菜サラダ ちゃんぽんスープ	牛にゆう きなこ 脱脂粉乳 ウインナー ぶた肉	コッペパン 油 白ごま 黒ごま さとう サラダ油 春雨	水菜 きゅうり パイナップル キャベツ にんじん きくらげ 干しいたけ ねぎ	E 638 kcal P 21.0 g F 31.7 g
15日(木)	くり赤飯	<卒業お祝い献立> えびフライ ポバイサラダ きのこ汁 いちご	牛にゆう 小豆 えび 大豆 絹ごし豆腐	もち米 くり さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ いちご	E 638 kcal P 22.7 g F 17.9 g
16日(金)	卒業式					
19日(月)	餅の日 元気 チキンカツ丼	<たかおか食19日献立> ごはん チキンカツ 野菜いため もずくのおつゆ	牛にゆう とり肉 たまご 赤みそ もずく 絹ごし豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 さとう サラダ油	キャベツ もやし にんじん しいたけ きくらげ 大根	E 666 kcal P 31.2 g F 18.1 g
20日(火)	ごはん (減量)	ちくわの石垣揚げ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン 豆にゆうプリン	牛にゆう ちくわ たまご ぶた肉 豆にゆう	ごはん 白ごま 黒ごま 小麦粉 油 中華めん サラダ油 水あめ さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	E 637 kcal P 23.3 g F 24.1 g
21日(水)	春分の日					
22日(木)	ごはん	えびと豆ふのチリソース煮 焼きポテト 白菜スープ	牛にゆう 木綿豆腐 えび ぶた肉	ごはん サラダ油 でんぶん ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく 白菜 にんじん 干しいたけ チンゲン菜	E 622 kcal P 21.9 g F 16.3 g
23日(金)	終業式・修了式					

★牛にゆうは、毎日1本つきます。
★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

基準	E 640 kcal
	P 24.0 g
	F 19.6 g

❀お知らせ❀

来年度の給食は、4月6日(金)から始まります。
(※新2年生以上)

新1年生は、4月9日(月)からです。

