

# 3月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 塩分 1.8g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすい日です。

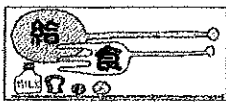
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえるものになる	エネルギーのもとになる



栄養価  
 1人1日  
 (kcal)  
 たんぱく質  
 (g)  
 脂質(g)  
 塩分(g)

こんだてめい									
1 金	こめこパン(小)						こめこパン		
	ぎゅうにゅう	<b>ひなまつりこんだて</b>		ぎゅうにゅう				575	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ		あおのり			こむぎこ	こめあぶら だいずあぶら	24.8
	だいこんサラダ(ごまドレッシング)					だいこん きゅうり コーン	ドレッシング ごま		22.9
	ちゃんぽんうどん	ぶたにく えび あさり		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ		うどん		3.1
	ひなあられ						もちごめ さとう		
4 月	ごはん						ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう		ぎゅうにゅう					576
	ピピンパ(にん)	ぶたにく				たけのこ にんにく ねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	25.2
	ピピンパ(ナムル)			<b>ごまつな</b> にんじん	だいずもやし もやし にんにく		さとう	ごまあぶら ごま	16.2
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しんじゆ メンマしょうが ねぎ		ワンタン		2.6
5 火	せわりソフトパン						パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう	パンにはさんで たべよう		ぎゅうにゅう					586
	ロングウインナー(バックケチャップ)	ウインナー							23.8
	ジャーマンポテト	ベーコン				たまねぎ	じゃがいも	バター	26.5
ココロロやさいスープ	とりにく		にんじん		たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら	2.9	
6 水	ごはん						ごはん		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					608
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ		ぎょうざのかわ	ロード	22.9
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり にんにく		さとう	ごまあぶら ごま	18.9
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	にんにく たまねぎ だいこん しめじ はくさい りんご		さとう	ごまあぶら	2.5
7 木	ごはん						ごはん		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					636
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		こねぎ	たまねぎ だいこん		さとう かたくりこ	ロード	26.0
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ		さとう	こめあぶら	20.2
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのぎだけ				2.2
8 金	しょくパン(りんごジャム)					りんご	パン ジャム		646
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					30.6
	しろみざかなフライ(バックソース)	ホキ					パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.2
	とりにくとまめのトマトに	とりにく ひよこまめ だいず		トマト	にんにく たまねぎ		さとう	オリーブゆ	3.6
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのぎだけ				
11 月	ごはん						ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう		ぎゅうにゅう					680
	ポークハヤシ	ぶたにく		チーズ なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	こめあぶら バター	20.6
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)					キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		21.5
	アセロラゼリー					アセロラ	ゼリー		2.6



# 3月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 塩分 1.8g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

		あかのしょくひん	みどりのしょくひん		さいろのしょくひん		栄養価 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえるものになる	エネルギーのもとになる			
こんだてめい							
12 火 🍴	ごはん				ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう			623	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら 24.8	
	はるさめサラダ			きゅうり コーン きくらげ にんにく	はるさめ さとう	こめあぶら 17.6	
	とうふのみそしる	とうふ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ		2.7	
13 水 🍴	ごはん	<b>そつぎょうおいわいこんだて</b>			ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			681	
	とりにくのレモンソースがけ	とりにく		レモン	かたくりこ さとう	こめあぶら 28.0	
	名取産こまつなごまあえ		<b>こまつな</b> にんじん	もやし	さとう	ごま 19.3	
	すましじる	なると とうふ	にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ		2.4	
	そつぎょうおいわいデザート	たまご	クリーム	いちご	さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	
14 木 🍴	ごはん	<b>おひがんこんだて</b>			ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	
	いわしのしょうがに	いわし		しょうが	みずあめ	23.6	
	すきこんぶのいりに	<b>さつまあげ</b>	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう 20.0 こめあぶら 14.4 ごま	
	おくずかけ	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも うーめん まめふか たくりこ	2.0	
15 金 🍴	ココアパン				パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	
	オムレツケチャップソースがけ	たまご だいず				あぶら 25.3	
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー		コーン えだまめ		バター 25.3	
マカロニスープ	とりにく	<b>にんじん チンゲンサイ</b>	だいこん たまねぎ	マカロニ	2.7		
18 月 🍴	ごはん				ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ だいず		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら 21.8	
	名取産こまつなのおひたし		<b>こまつな</b> にんじん	もやし		18.2	
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こめあぶら 2.5	
19 火 🍴	せわりソフトパン				パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう			621	
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ		にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	おおむぎ こむぎ さとう	こめあぶら 25.2	
	キャベツとれんこんのサラダ (マヨネーズ)	ツナ	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		こめあぶら 26.7 ごま マヨネーズ	
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	3.1	
21 木 🍴	ごはん				ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	
	ささみフライのみそソースがけ	とりにく だいず		しょうが	パンこ さとう	こめあぶら ごまあぶら 23.1	
	きんぴらごぼう	<b>さつまあげ</b>	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら 19.7 ごまあぶら	
わかめたまごスープ	とうふ たまご	わかめ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	かたくりこ	3.4		
22 金	しゅうりょうしき						