



3月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質 kcal g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだから</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 23.9
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・グリーンピース	
	ちゅうかさラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	にくだんごのスープ		とりにく・はるさめ	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ・しいたけ	
2日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 25.8
	ごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	しいたけ・とうもろこし・はねぎ	
ひなまつりきゅうしょく					
3日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 22.3
	ごもくずし	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・たまご	にんじん・しいたけ・れんこん・いんげん	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・なると・だしこんぶ	えのき・はねぎ	
	ひなまつりゼリー	さとう	とうにゅう	もも・りんご	
4日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 28.8
	エビピラフ	こめ・むぎ・バター	えび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー・だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・マンゴー・りんご	
7日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 25.2
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・ぶなしめじ	
	みそじる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
J A 三島 函南 さん から いた だ いた トマト を つ か っ た き ゅう しょ く					
8日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 21.2
	バターコンライス	こめ・むぎ・バター		とうもろこし	
	じゃがいもとウインナーのとま	こむぎこ・バター・じゃがいも	ベーコン・ウインナー・だいず	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	キャベツ・きゅうり	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 24.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	スタミナどん	さとう・でんぶん・ごま	あぶらあげ・うなぎ・とりにく・たまご	しいたけ・たまねぎ・ねぎ・グリーンピース	
	たまごスープ	でんぶん	とりにく・たまご	はねぎ	
10日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぶん	だいず・ぎゅうにく・みそ・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぶかねぎ	
	フルーツジュレ			りんご・みかん・マンゴー・アセロラ	
	こざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
11日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 26.7
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・チーズ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも・ごま	あぶらあげ・だいず・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		
そ つ ぎ ょ う お い わ い き ゅう しょ く					
14日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 20.5
	せきはん	こめ・むぎ・ごま	あずき		
	あしたカツ	パンこ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ながねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん	
	ごまソース	ごま・さとう		トマトピューレ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ	
	いちごのおいおいデザート	さとう	とうにゅう	いちご	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 23.1
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	こむぎこ・バター・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマト(かん)・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
16日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 27.8
	ちゅうかめん	めん			
	みそラーメン	あぶら・ごま	みそ・ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ とうもろこし・はねぎ	
	エリンギソテー	バター	ぎゅうにく	エリンギ・チンゲンサイ	
	とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう		

今月の給食は12回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

★新型コロナウイルス感染症対策として、3月の献立は品数を調整しています。