



3月きゅうしょくよていこんだてひょう 2022

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうじをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	でんぷん・さとう	いわし		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・あぶらあげ・だいず・さつまあげ	にんじん・グリーンピース	
	ぐだくさんじる	さといも	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボドウフ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ だいず	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ささみサラダ 6年リクエスト	ごまあぶら・さとう	ささみ	キャベツ・にんじん・コーン	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686
	ごもくちらし	こめ・さとう	たまご・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・れんこん グリーンピース	
	はながたとうふハンバーグ	さとう・あぶら	とうふ・おから・とりにく	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・はねぎ	
ひなまつりゼリー	みずあめ・さとう	とうにゅう・かんてん	いちご・りんごかじゅう		
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	ビビンバ (ごはん)	こめ・むぎ			
	(にくみそ・たまご)	こんにゃく・さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ・たまご	にんにく	
	(ナムル)	ごま・ごまあぶら		ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし	
ワントンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	わかめ	にんじん・はくさい・しいたけ		
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	メロンパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	たまご・だっしふんにゅう		
	じゃがいものトマトスープ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ えのき・グリーンピース	
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ	ハム	キャベツ・にんじん	
★★ミニトマトはJA三島函南さんから無償でいただきます。おいしい三島産のミニトマトです★★					
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい きくらげ・たけのこ	
	ミニトマト			ミニトマト	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	ハム	きゅうり・にんじん	
とうにゅうプリンタルト	さとう・こめこ・ショートニング コーンフラワー・でんぷん・あぶら	とうにゅう			
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	とりにく・なまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそじる		わかめ・みそ	だいこん・えのき・たまねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ぎゅうどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	こんにゃく・さとう	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	みそじる	さつまいも	わかめ・みそ	だいこん	
ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう			
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら		コーン・にんじん・グリーンピース	
	てりやきチキン		とりにく	ふるね	
	ウインナーソテー	あぶら	ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
マカロニスープ	マカロニ	ペーコン	にんじん・はくさい		
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ミックスフライ (いかリング)	パンこ・こむぎこ・でんぷん	するめいか		
	(ワラサのたつたあげ)	でんぷん	ワラサ	ふるね	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ・にんじん	
みそじる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ		
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	じゃがいも・あぶら・バター	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・グリーンピース	
ツナサラダ 5年リクエスト	あぶら・さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・にんじん		
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		738
	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ			
	1・3年リクエスト (ぐ)	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・にんじん コーン・もやし・はねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいず	きゅうり・にんじん		
おいおいケーキ	さとう・こめこ・みずあめ・あぶら	とうにゅう	いちごピューレ・いちごかじゅう		

ワラサって??

14日に使用するワラサは、大きさによって呼び名が変わる出世魚です。ワラサが大きくなると、ぶりになります。この魚は地方によって呼び名が異なり、ワラサのことをメジロと呼ぶ地方もあります。また、ワラサよりも一回り小さい魚はイナダやハマチと呼ばれます。

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場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。



今年度も、給食へのご理解とご協力をありがとうございました。

