



3月 こんだてよていひょう

三島市中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるもとになる <small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むきしつ</small> *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる <small>むきしつ</small> *ビタミン・無機質	
1日 (火)	ぎゅうにゅう なめし さかなのマスタードやき ひじきのいために ぐたくさんじる おこめDEガトーショコラ	こめ・むぎ・さとう パンこ さとう こんにやく・さといも こめこ・さとう		さけ だいず・あぶらあげ みそ・とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう マヨネーズ ひじき とうにゅう	ひろしまな・きょうな・だいこんのは にんじん・さやいんげん にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	727 30.4
2日 (水)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルウ) ピーンスラダ とろけるとうにゅうプリン	こめ・むぎ じゃがいも さとう みずあめ・さとう	あぶら ごまあぶら ショートニング	ぎゅうにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	728 24.8
ひなまつり献立 3日 (木)	ぎゅうにゅう ごもくすし ごもくすし(きんしたまご) ツナサラダ すましじる さんしょくゼリー	こめ・むぎ・さとう でんぶん さとう さとう・みずあめ	あぶら あぶら あぶら	あぶらあげ たまご まぐろみずに とうふ・なると とうにゅう	ぎゅうにゅう いとこんぶ	ほししいたけ・にんじん・れんこん キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・えのき・はねぎ ももかじゅう・りんごかじゅう	562 22.5
4日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ とんじる はつがげんまいふりかけ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう こんにやく・さといも こめぬか・げんまい・さとう・でんぶん		ぶり かつおぶし ぶたにく・みそ・とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ・のり	ブロッコリー ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ いちご	648 32.6
7日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん・さとう でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ メロン	638 23.7
リクエスト メニュー 8日 (火)	ぎゅうにゅう 6年2組リクエストメニュー ねぎみそパオズ エリンギソテー おこめDEいちごスティックケーキ	こむぎこ でんぶん・さとう・こむぎこ こめこ・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら ごまあぶら バター あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ ぶたにく・みそ・かつおこ・ほたてこ・だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶこ	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・しょうが エリンギ・たけのこ・こまつな いちごピューレ	656 29.4
JAミニトマト おしょう ていきょう 9日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん サイコロステーキおろしソース ポテト ミニトマト やさいスープ	こめ・むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく・だいこん じゃがいも ミニトマト たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	609 26.0
10日 (木)	ぎゅうにゅう すきやきごはん しらすとおおさのたまごやき にびたし すましじる くだもの	こめ・むぎ・さとう さとう・でんぶん	あぶら	ぎゅうにく たまご・しらす いとかまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	たまねぎ ほうれんそう・にんじん・キャベツ にんじん・えのき・はねぎ いちご	597 25.8
リクエスト メニュー 11日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん 6年5組リクエストメニュー おひたし みそしる いろいろやさいふりかけ くだもの	こめ・むぎ さとう	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず あぶらあげ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こまつな・キャベツ・コーン えのき・だいこん・はねぎ ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しそ・かぼちゃ・にんじん デコポン	693 29.7
14日 (月)	ぎゅうにゅう オムライス(ケチャップライス) オムライス(たまごやき) フレンチサラダ はくさいのクリームスープ かこうこざかな	こめ・むぎ でんぶん さとう こむぎこ さとう	バター あぶら あぶら バター・あぶら ごま	えび たまご ハム ベーコン かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・かぶ・はくさい	580 29.1
15日 (火)	ぎゅうにゅう フレイジュロールパン ソフトフランスパン(5・6年のみ) ブロッコリーのドレッシングあえ ビーフシチュー フルーツのヨーグルトあえ	こむぎこ・さとう こむぎこ・さとう さとう こむぎこ・じゃがいも さとう・みずあめ・こめこ	あぶら あぶら ごまあぶら バター・あぶら あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク スキムミルク スキムミルク・こなチーズ ヨーグルト	いちご ブロッコリー・コーン しょうが・にんにく・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 みかん・パイナップル・もも・いちご・メロン	675 26.6
卒業 お祝い献立 16日 (水)	ぎゅうにゅう せきはん ごましお ヒレカツ えびフライ むしキャベツ ごまソース かきたまじる おいわいデザート♪	こめ・もちこめ ごま パンこ・でんぶん こむぎこ さとう でんぶん さとう・みずあめ・こめこ	あぶら あぶら あぶら	あずき ぶたにく・だいずこ えび たまご・とうふ・なると とうにゅう	ぎゅうにゅう キャベツ	ご卒業おめでとう ございます たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ いちごピューレ・いちごかじゅう	724 28.5

*献立は変更することがあります。今月の給食は12回の予定です。

