



3月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*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) 脂質(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		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	580 24.0 15.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	げんきどん	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし		
2日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	623 23.0 17.7
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー (ルウ)		あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
3日 (水) ひなまつり献立	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	660 25.5 17.1
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	にしよくだん (ツナそぼろ)	さとう		まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	ひなまつりゼリー	さとう	あぶら	とうにゅう		ももかじゅう・りんごかじゅう	
4日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	625 25.4 18.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		きゅうり・にんじん・キャベツ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト・スキムミルク・れんにゅう		
5日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	690 29.0 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・さとう	カシューナッツ・あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき	
8日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	600 23.7 19.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのさっぱり	さとう・でんぷん		いわし		しそ・うめ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの					ネーブルオレンジ	
9日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	620 24.5 21.4
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・コーン	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・きゅうりにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう				トマト・マッシュルーム	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん	
10日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	610 22.5 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					いちご	
11日 (木)	ミートソースに入っている「トマト」は、JAみしまかんなみさんからいただきます。みしまでとれた、おいしいトマトです♪						
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	640 29.0 19.0
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぶたにく・だいず	こなチーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン		
12日 (金) ふるさと給食	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	640 22.5 22.5
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう	あぶら	はこねさんろくぶた		たまねぎ	
	ほうれんそうのソテー		あぶら			ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	650 23.0 17.1
	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス (ルウ)	じゃがいも・こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くだもの					ネーブルオレンジ	
16日 (火)	★6年生リクエストNO.1きゅうしょく★						
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	630 20.7 24.2
	あげパン	こむぎこ・さとう	あぶら・ショートニング	きなこ	スキムミルク		
	だいこんのポトフ	じゃがいも		ウインナー		だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん	
ヨーグルトあえ				ヨーグルト	パインかん・ももかん・みかんかん		
卒業&進級 おいおい献立 17日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	605 23.8 17.3
	せきはん	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	ポロニアカツ	じゃがいも・こめこ・パンこ・でんぷん	あぶら	とりにく			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	すましじる			とうふ・かまぼこ		えのき・にんじん・はねぎ	
おいおいデザート	さとう・こめこ	あぶら	とうにゅう		いちご・いちごかじゅう		

1年間ありがとうございました!



*献立は変更することがあります。今月の給食は13回の予定です。

