

# 3月 こんだてひょう

戸出西部小学校

献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの		E:エネルギー
		たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	P:たんぱく質
多くふくまれる栄養素						F:脂質
1日(金) 食パン ブロッコリーとベーコンのキッシュ【卵】 ごまごまサラダ 春雨スープ ひなゼリー マーガリン&ブルーベリージャム	ベーコン 卵 豚肉 豆腐 豆乳	牛にゆう チーズ	パン 砂糖 はるさめ 春雨	油 ごま マーガリン	にんじん たまご キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ いちご りんご ブルーベリー	E 644 kcal P 23.1 g F 24.9 g
4日(月) 春色 ちらし 寿司 えびフライ【え】 小松菜としめじのひたし むらくも汁【卵】 もものタルト	えび 卵 豆腐 油揚げ	牛にゆう	ごはん かつくり粉 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 小松菜	にんじん たまご 小松菜 干しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ しめじ 玉ねぎ もも	E 706 kcal P 26.0 g F 23.3 g
5日(火) 麦ごはん たまごベーコン巻き【卵】 カミカミナムル カレーライス いちご	たまご 卵 ベーコン 牛肉	牛にゆう	むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま あから 油	にんじん たまご 小松菜 きりぼだいこん 切干大根 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ いちご	E 658 kcal P 22.9 g F 19.5 g
6日(水) 黒糖 ココッパン ペンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛にゆう	パン 砂糖 ペンネマカロニ じゃがいも	あから 油	にんじん たまご トマト しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	E 623 kcal P 23.0 g F 22.8 g
7日(木) ごはん 鯛の塩焼き 即席漬け 煮しめ	鯛 厚揚げ	牛にゆう	ごはん 里いも こんにやく 砂糖		にんじん さいやんげん はくさい だいこん 白菜 きゅうり 大根 たけのこ	E 559 kcal P 27.7 g F 12.9 g
8日(金) 食パン 大豆入りミートローフ【卵】 フルーツあえ ポテトスープ いちごジャム	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛にゆう	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも		にんじん パセリ たまご しめじ もも りんご パインアップル みかん バナナ レーズン いちご	E 686 kcal P 25.6 g F 21.5 g
11日(月) ごはん がんもの含め煮 かぶの昆布漬け さつま汁	がんもどき 黒豆	牛にゆう	ごはん 砂糖 さつまいも		にんじん かぶの葉 かぶ きゅうり だいこん 白菜 ねぎ 清見みかん	E 614 kcal P 21.4 g F 16.1 g
12日(火) ごはん 鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	鯖 牛肉 大豆 油揚げ	牛にゆう	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	あから 油	にんじん さいやんげん たまご 玉ねぎ いちご	E 715 kcal P 29.3 g F 23.4 g
13日(水) 揚げパン あらびきウインナー 海藻サラダ ワンタンスープ ミルメーク	ウインナー 豚肉 きな粉	牛にゆう	パン 砂糖 ワンタン ミルメーク	あから 油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ	E 645 kcal P 24.5 g F 32.8 g
14日(木) わかめ ごはん ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草と生しいたけのごまみそあえ 団子汁	ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ	牛にゆう	ごはん かつくり粉 米粉 こんにやく 白玉団子 砂糖	あから 油 ごま	にんじん ほうれん草 キャベツ 生しいたけ だいこん ねぎ	E 695 kcal P 22.4 g F 20.9 g
15日(金) 業赤飯 鶏肉の香り揚げ 小松菜のひたし 手まり麩のすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐 小豆 豆乳	牛にゆう	もち米 砂糖 かつくり粉 米粉 麩	あから 油 くり 栗	ごまつな 小松菜 キャベツ とうもろこし ねぎ なめこ 玉ねぎ しょうが いちご	E 721 kcal P 31.8 g F 20.1 g
19日(火) ごはん 春待ちきつね丼 小籠包 じゃがいもとわかめのみそ汁 青りんごゼリー	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛にゆう	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麩		にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ 生しいたけ キャベツ たけのこ 青りんご	E 690 kcal P 24.3 g F 18.6 g
21日(木) 減量 ごはん ししゃものフライ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン 干しブルー	豚肉	牛にゆう	ごはん 砂糖 中華めん パン粉 小麦粉	あから 油	にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし メンマ たまご 玉ねぎ キャベツ ねぎ 干しブルー	E 677 kcal P 22.2 g F 18.6 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。  
 ★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。  
 ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

3月18日(月) 卒業式(給食なし)

基準  
E 650 kcal  
P 27.0 g  
F 18.0 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
 卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】