

# 3月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	献立名	血や肉や骨になる 赤の食品		熱や力になる 黄の食品		体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
		たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質	P:たんぱく質	F:脂質
3日(月)	ちらし寿司 えびフライ【え】 小松菜としめじのひたし みそかきたま汁【卵】 ひなゼリー	ひなまつり献立 あぶら油揚げ たまご豆腐 卵えび 豆乳	ぎゅう牛にゅう	ごはん 砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ しめじ たまご 玉ねぎ ねぎ いちご りんご	E 668 kcal P 25.8 g F 19.6 g
4日(火)	ごはん 鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが いちご	さば 鯖 だいず 大豆 あぶら油揚げ ぎゅう肉 牛肉	ぎゅう牛にゅう ひじき	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	あぶら油	にんじん	たまご 枝豆 玉ねぎ いちご	E 710 kcal P 30.4 g F 18.1 g
5日(水)	黒糖パン 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 もものタルト	たまご 豚肉 ベーコン とうにゅう 豆乳	ぎゅう牛にゅう	黒糖パン 砂糖 春雨 米粉	あぶら油 ごま	にんじん ブロッコリー	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ もも	E 669 kcal P 25.6 g F 27.4 g
6日(木)	まごごはん かみかみなムル カレーライス ピーチシャーベット ミルメーク	たまご 卵 ぎゅう肉 ベーコン	ぎゅう牛にゅう	まごごはん 砂糖 じゃがいも ミルメーク	あぶら油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	きりなし大根 もやし 玉ねぎ にんにく しょうが もも	E 717 kcal P 23.5 g F 19.8 g
7日(金)	食パン ペンのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト チョコレートクリーム	ぶたに 豚肉 ベーコン	ぎゅう牛にゅう ヨーグルト	パン 砂糖 パンネマカロニ じゃがいも	あぶら油 チョコレート クリーム	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく	E 649 kcal P 23.8 g F 24.8 g
10日(月)	わかめごはん がんもの含め煮 かぶの昆布づけ さつま汁 清見みかん	がんもどき くわい 黒豆	ぎゅう牛にゅう わかめ	ごはん 砂糖 さつまいも		にんじん	かぶ きゅうり 大根 白菜 ねぎ 清見みかん	E 612 kcal P 21.3 g F 16.1 g
11日(火)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き【卵】 即席づけ 煮しめ いちご	さけ 鮭 あつあ 厚揚げ	ぎゅう牛にゅう	ごはん 里芋 こんにやく 砂糖	マヨネーズ	にんじん	はくさい 白菜 たけのこ きゅうり 大根 いちご	E 604 kcal P 27.4 g F 17.8 g
12日(水)	揚げパン あらびきウインナー ドレッシングサラダ ワンタンスープ アップルシャーベット	ウインナー ぶたに 豚肉	ぎゅう牛にゅう わかめ	パン きな粉 砂糖 ワンタン	あぶら油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ りんご	E 644 kcal P 24.6 g F 32.8 g
13日(木)	減量 ししゃものフライ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン みかんクレープ	ぶたに 豚肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅう牛にゅう ししゃも	ごはん 砂糖 中華めん パン粉 小麦粉 米粉	あぶら油	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん	E 682 kcal P 21.3 g F 22.0 g
14日(金)	栗赤飯 鶏肉の香り揚げ 小松菜のコーンあえ 手まり麩のすまし汁 お祝いデザート	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 あずき 小豆 豆乳	ぎゅう牛にゅう	もち米 砂糖 米粉 かたくり粉 麩	あぶら油 くり 栗	こまつな 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しょうが えのきたけ ねぎ いちご	E 724 kcal P 29.7 g F 21.2 g
18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	とりにく 鶏肉 あぶら油揚げ ぶたに 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅう牛にゅう わかめ	ごはん 小麦粉 麩 かたくり粉 じゃがいも 砂糖		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 691 kcal P 24.4 g F 18.6 g
19日(水)	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	たまご 卵 ぶたに 豚肉 だいず 大豆 ベーコン	ぎゅう牛にゅう	パン じゃがいも パン粉 砂糖		にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ りんご パインアップル みかん もも パナナ	E 645 kcal P 25.7 g F 22.0 g
21日(金)	ごはん ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草のごまみそあえ 団子汁	ひよこ豆 とうふ 高野豆腐 あぶら油揚げ	ぎゅう牛にゅう	ごはん 白玉団子 かたくり粉 米粉 砂糖 こんにやく	あぶら油 ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ えのきたけ ほうれん草 大根 ねぎ	E 680 kcal P 22.3 g F 20.9 g

- ★牛にゅうは、毎日1本付きます。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。
- ★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。

3月17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】 かに…【か】 いか…【い】