



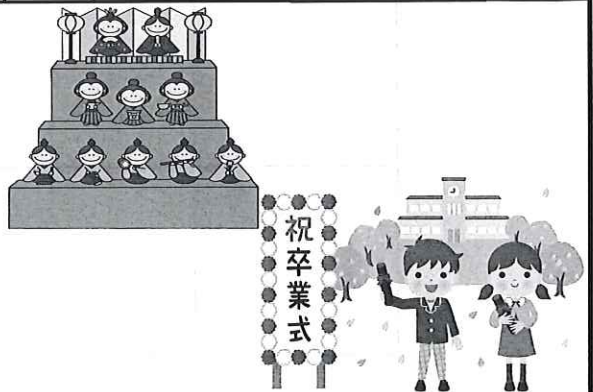
3 月 予定こんだて表

河井共同調理場

月	火			水			木			金																														
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>	1	牛乳 ごはん あげぎョウザ ひじきのにも とんじる	2	牛乳 ちらしずし なのはなあえ すましじる ひなあられ	3	牛乳 ミルク食パン うどんスープ たまごサラダ いちごジャム	4	牛乳 ビーフカレー だいこんサラダ いよかん																																
	中学年 エネルギー 646 Kcal 蛋白質22.8		中学年 エネルギー 583 Kcal 蛋白質23.4		中学年 エネルギー 605 Kcal 蛋白質22		中学年 エネルギー 670 Kcal 蛋白質22.9																																	
	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 熱や力のも とになる	みどりの食品 体のちよしき ととのえる	あかの食品 牛乳 ひじき	きいろの食品 米 こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	みどりの食品 にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう えのき しいたけ キャベツ	あかの食品 牛乳 たまご とり肉	きいろの食品 米 ひなあられ てまりふ さとう ごま	みどりの食品 にんじん なのはな ごぼう ねぎ えのき しいたけ キャベツ	あかの食品 牛乳 たまご ベーコン ちくわ	きいろの食品 ミルク食パン うどん	みどりの食品 にんじん こまつな キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ハム	きいろの食品 むぎめし じゃがいも カレーウ バター	みどりの食品 にんじん グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり いよかん																									
	主に 無機質	主に 炭水化物	主に ビタミンA	主に たんぱく質	主に 脂質	主に ビタミンC																																		
7	牛乳 ごはん 肉じゃが チーズなっとう	8	牛乳 ごはん トンカツ キャベツのごまずあえ みそしる	9	牛乳 ごはん チキンのオープンやき コールスローサラダ はるさめスープ	10	牛乳 ココアあげパン コンソメスープ フルーツポンチ	11	牛乳 むぎごはん マーボー豆腐 かみかみサラダ																															
中学年 エネルギー 630 Kcal 蛋白質26.1		中学年 エネルギー 640 Kcal 蛋白質26.6		中学年 エネルギー 591 Kcal 蛋白質24.2		中学年 エネルギー 591 Kcal 蛋白質20.4		中学年 エネルギー 677 Kcal 蛋白質32.4																																
あかの食品 牛乳 チーズ ぎゅう肉 ぶた肉 なっとう	きいろの食品 米 じゃがいも しらたき さとう 油	みどりの食品 にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ ごぼう	あかの食品 牛乳 わかめ ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	きいろの食品 米 こむぎこ じゃがいも 油 ごま	みどりの食品 にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ	あかの食品 牛乳 チーズ とり肉 ベーコン とうふ	きいろの食品 米 はるさめ	みどりの食品 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	あかの食品 牛乳 コッパン じゃがいも さとう ナタデココ 油 とり肉 ウインナー	きいろの食品 ほうれんそう なたでココ 油	みどりの食品 にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし みかん もも・パイナップル	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 イカ(スルメ) とうふ だいず みそ	きいろの食品 むぎ米 こむぎ はるさめ さとう ごま油 ごま	みどりの食品 にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり																										
14	牛乳 わかめごはん おでんふう おかかあえ	15	牛乳 ごはん わじましおのからあげ きわかめのきんぴら みそしる	16	牛乳 のとうしぎゅうどん もぞこじる パームクーヘン	17	牛乳 まめパン ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ いちご	卒業式																																
中学年 エネルギー 623 Kcal 蛋白質29.5		中学年 エネルギー 684 Kcal 蛋白質26.1		中学年 エネルギー 730 Kcal 蛋白質25.4		中学年 エネルギー 696 Kcal 蛋白質27.9																																		
あかの食品 牛乳 わかめ こんぶ うずらたまご イカ ちくわ がんもどき かまぼこ かつおぶし	きいろの食品 米 じゃがいも こんにやく さとう 油	みどりの食品 にんじん こまつな いんげん だいこん もやし キャベツ しいたけ	あかの食品 牛乳 さきわかめ とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	きいろの食品 米 こむぎこ さとう 油 ごま	みどりの食品 にんじん こまつな しょうが だいこん はくさい ごぼう しいたけ	あかの食品 牛乳 もずく ぎゅう肉 とうふ	きいろの食品 むぎ米 じゃがいも パームクーヘン	みどりの食品 にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン ハム	きいろの食品 まめパン マカロニ じゃがいも	みどりの食品 にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり いちご																													
春分の日  	22	牛乳 ごはん すきやきふうに ごもくなます	28	牛乳 キムチチャーハン ワンタンスープ バナナ	24	牛乳 米コパン ミートソーススパゲティ こまつなサラダ																																		
	中学年 エネルギー 615 Kcal 蛋白質26.3		中学年 エネルギー 563 Kcal 蛋白質22.3		中学年 エネルギー 619 Kcal 蛋白質26.5																																			
	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ とうふ	きいろの食品 米 じゃがいも しらたき 専ふ さとう ごま	みどりの食品 にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ えのきだけ	あかの食品 牛乳 たまご ぶた肉	きいろの食品 むぎ米 ワンタン 油	みどりの食品 にんじん チンゲンサイ ごぼう はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ バナナ	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 シーチキン	きいろの食品 米コパン スパゲティ さとう 油	みどりの食品 にんじん ピーマン こまつな キャベツ たまねぎ マッシュルーム	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>635 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>355mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>100mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.3 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>217 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>31 mg</td> </tr> <tr> <td>食物セーイ</td> <td>4.3 g</td> </tr> </tbody> </table>			(栄養素)	平均値	エネルギー	635 kcal	たんぱく質	25.2g	脂質	29g	食塩	1.6g	カルシウム	355mg	マグネシウム	100mg	鉄	3.3 mg	亜鉛	3.3 mg	ビタミンA	217 μg	ビタミンB1	0.61 mg	ビタミンB2	0.55 mg	ビタミンC	31 mg	食物セーイ	4.3 g
(栄養素)	平均値																																							
エネルギー	635 kcal																																							
たんぱく質	25.2g																																							
脂質	29g																																							
食塩	1.6g																																							
カルシウム	355mg																																							
マグネシウム	100mg																																							
鉄	3.3 mg																																							
亜鉛	3.3 mg																																							
ビタミンA	217 μg																																							
ビタミンB1	0.61 mg																																							
ビタミンB2	0.55 mg																																							
ビタミンC	31 mg																																							
食物セーイ	4.3 g																																							

3月の行事食

- ・2日(水) ひなまつり給食
- ・3日(木) 鶴巣小学校リクエスト給食(うどんスープ)
- ・4日(金) 河井小学校リクエスト給食(カレーライス)
- ・7日(月) 河井小学校リクエスト給食(チーズ納豆)
- ・10日(木) 河原田小学校リクエスト給食(ココアあげパン・フルーツポンチ)
- ・15日(火) じばさんぶつ給食(輪島しおのからあげ)
- ・16日(水) 三井小学校リクエスト給食(牛丼)
- ・17日(木) 卒業おめでとう給食



※都合により献立の内容に変更がある場合があります。