

# \* 3月のこんだて予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日		2日		3日 ひなまつり給食		4日		5日 おさかな給食「いか」	
キムタクごはん 牛乳 中華サラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	エネルギー 849kcal P: 30.8g F: 23.8g 食塩: 4.0g	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 菜の花のお浸し 豚汁	エネルギー 791kcal P: 32.0g F: 23.2g 食塩: 2.5g	散らしずし 牛乳 切干大根のサラダ すまし汁 ひなあられ	エネルギー 849kcal P: 29.3g F: 27.4g 食塩: 4.1g	きな粉揚げパン 牛乳 カレーうどん わかめサラダ	エネルギー 721kcal P: 29.2g F: 27.4g 食塩: 4.1g	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 塩昆布あえ のつべい汁	エネルギー 790kcal P: 35.2g F: 21.4g 食塩: 2.9g
ごはん 白麦 はるさめ さとう ごま油 ごま		ごはん さとう さつまいも こんにやく b		ごはん さとう てまり麩 もち米 マヨネーズ ごま		パン さとう うどん 油 カレールウ ごま油		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さといも こんにやく 油 ごま	
ぶた肉 たまご ハム 絹ごし豆腐 ヨーグルト 牛乳		さば切身 ぶた肉 焼豆腐 牛乳		油揚げ たまご ツナ缶 絹ごし豆腐 なると わかめ 昆布 青のり 牛乳		きな粉 油揚げ ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		いか とり肉 厚揚げ 塩こんぶ 牛乳	
にんじん チンゲン菜 はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり しいたけ えのきだけ コーン		にんじん 菜の花 キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ		にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり 切干大根 しめじ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン		にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	
8日 受験応援給食		9日		10日		11日 卒業お祝い給食		12日	
カツカレー 牛乳 花野菜サラダ いちごのデザート	エネルギー 1,014kcal P: 31.7g F: 32.0g 食塩: 3.8g	ごはん 牛乳 おでん風煮 チーズ納豆 フルーツ	エネルギー 873kcal P: 34.4g F: 24.2g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンシューマイ もやしのナムル	エネルギー 900kcal P: 37.0g F: 27.2g 食塩: 3.8g	赤飯 牛乳 エビフライ 若鶏のから揚げ 紅白なます かきたま汁 お祝いデザート	エネルギー 975kcal P: 38.1g F: 28.2g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	エネルギー 850kcal P: 31.0g F: 21.3g 食塩: 2.9g
ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう カレールウ 油		ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま		ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま でん粉 パン粉 小麦粉		ごはん 古代米 あずき かたくり粉 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま マーガリン		ごはん スパゲティ 米粉 バター	
ぶた肉 ハム チーズ 牛乳		さつまいも 厚揚げ うずら卵 なつとう こんぶ チーズ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 魚肉すり身 牛乳		とり肉 えび たまご 絹ごし豆腐 牛乳		ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン 厚揚げ 大豆たんぱく 牛乳	
にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ カリフラワー コーン いちご		にんじん こまつな だいこん しいたけ バナナ		にんじん ほうれん草 なら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ コーン もやし		にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ		にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ エリンギ もやし	
15日		16日		17日		18日		19日	
ごはん 牛乳 親子煮 こんにやく金平 型抜きチーズ	エネルギー 815kcal P: 33.1g F: 23.5g 食塩: 3.3g	食パン 牛乳 手作りコロッケ ポイルブロッコリー ちゃんぽんスープ	エネルギー 667kcal P: 29.8g F: 25.2g 食塩: 3.8g	わかめごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 元気サラダ なめこ汁	エネルギー 805kcal P: 34.6g F: 17.8g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 魚のホイル包み蒸し おさつサラダ 野菜たっぷりあったかスープ	エネルギー 968kcal P: 34.9g F: 27.1g 食塩: 3.2g	そばろごはん 牛乳 もやしの甘酢あえ みそ汁	エネルギー 882kcal P: 37.3g F: 26.2g 食塩: 3.9g
ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま油 ごま		食パン じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 油		ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう パン粉 油 マーガリン		ごはん さつまいも 油 マヨネーズ		ごはん 白麦 さとう じゃがいも 油 ごま	
たまご とり肉 高野どうふ さつまいも チーズ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご ちくわ ぶた肉 牛乳		とり肉 ハム 木綿豆腐、かつお節 昆布 牛乳		鮭切身 ハム とり肉 ベーコン 牛乳		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ わかめ 牛乳	
にんじん いんげん ピーマン 玉ねぎ しいたけ		にんじん こまつな ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ		にんじん トマト ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン なめこ		にんじん ブロッコリー しめじ コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきだけ	
22日		23日		24日		こんだて名		中学生の食事摂取基準は…	
少なめごはん 牛乳 かみかみかき揚げ ひじきの炒め煮 煮込みうどん	エネルギー 954kcal P: 25.2g F: 26.2g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げのみそ炒め つみれ汁 フルーツ	エネルギー 740kcal P: 32.6g F: 20.5g 食塩: 2.3g	オムライス 牛乳 ブロッコリーサラダ コンソメスープ お祝いクレープ	エネルギー 854kcal P: 30.0g F: 27.0g 食塩: 4.2g	こんだて名	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 食塩	中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満	
ごはん 小麦粉 さとう うどん 油		ごはん さとう かたくり粉 油		ごはん 白麦 小麦粉 さとう バター マヨネーズ 油		熱や力の元になる食品			
さきいか ちくわ たまご 油揚げ とり肉 ひじき 牛乳		ぶた肉 厚揚げ めぎすり身 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		とり肉 たまご ハム ベーコン 牛乳 豆乳		体をつくる食品			
かぼちゃ にんじん ピーマン いんげん こまつな 玉ねぎ ごぼう しいたけ ねぎ		にんじん ピーマン しょうが キャベツ しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ いちご		にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ コーン グリンピース キャベツ もやし いちご		体の調子を整える食品			

## 今月予定している地場産物は…

キャベツ、だいこん、さつまいも、じゃがいもしいたけ、大納言小豆、お米、米、いか です。  
今月のおさかな給食は、「いか」です。5日に予定しています。

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。





