3月　よていこんだて

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
2	月	焼きそば,牛乳,ブロッコリーのサラダ,中華風コーンスープ,◎キラキラマスカットゼリー	ぶた肉,あおのり,牛乳,かまぼこ,☆たまご	中華めん,油,さとう,かたくりこ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら,もやし,ブロッコリー,チンゲンサイ,えのき,コーン,ぶどう,ナタデココ	585	27.9	17.9	3.2
3	火	ちらし寿司,牛乳,菜の花和え,すまし汁,ひなまつりゼリー ひなまつりこんだて	油揚げ,☆たまご,のり,牛乳,豆腐	学校給食米,むぎ,さとう,ふ	かんぴょう,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,はくさい,なばな,コーン,みずな,たまねぎ,もも	619	21.9	15.5	2.2
4	水	◎キムタクごはん,牛乳,春雨サラダ,肉入りワンタンスープ	ぶた肉,牛乳,☆ハム	学校給食米,むぎ,ごま,油,はるさめ,マヨネーズ,こむぎこ	たくあん,きゅうり,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ,コーン	690	24.3	22.9	3.4
5	木	ごはん,牛乳,◎鶏肉の竜田揚げ,切干大根の和えもの,みそ汁	牛乳,とり肉,わかめ,ツナ	学校給食米,かたくりこ,油,さとう	にんにく,切干しだいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな	687	25.4	24.8	2.5
6	金	コッペパン,牛乳,コールスローサラダ,◎ビーフシチュー,いちご	牛乳,☆ハム,ぎゅう肉	コッペパン,マヨネーズ,じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ブロッコリー,いちご	634	21.8	29.1	4.5
9	月	ごはん,牛乳,◎さばの味噌煮,あっさり漬け,のっぺい汁	牛乳,さば,みそ,油揚げ	学校給食米,さとう,こんにゃく,じゃがいも,かたくりこ	きゅうり,キャベツ,にんじん,だいこん,干ししいたけ,ねぎ	621	23.0	19.9	2.3
10	火	◎牛丼,牛乳,さざなみ和え,みそ汁,フルーツゼリー	ぎゅう肉,牛乳,豆腐,わかめ	学校給食米,しらたき,さとう	たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ,キャベツ,きゅうり,こまつな,だいこん,パイン,みかん,りんご	677	28.3	15.5	2.4
11	水	ごはん,牛乳,◎鶏肉のごまがらめ,おひたし,◎ポトフ	牛乳,とり肉,ウインナー	学校給食米,かたくりこ,油,さとう,ごま,じゃがいも	こまつな,はくさい,にんじん,もやし,たまねぎ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー	738	27.0	26.9	2.5
12	木	◎ビビンバ,牛乳,◎華風きゅうり,わかめスープ	ぶた肉,ぎゅう肉,油揚げ,牛乳,豆腐,わかめ	学校給食米,むぎ,油,さとう,ごま	ぜんまい,しょうが,にんにく,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,えのき,マスカット,ナタデココ	681	25.3	22.9	2.8
13	金	◎カレーライス,牛乳,ヨーグルト和え,福神漬	ぶた肉,牛乳,ヨーグルト	学校給食米,むぎ,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,みかん,もも,パインアップル,バナナ,だいこん,きゅうり,なす,れんこん	789	23.2	17.7	2.5
16	月	赤飯,牛乳,トンカツ,大根なます,すまし汁,お祝いデザート 卒業お祝いこんだて	あずき,牛乳,ぶた肉,☆たまご,油揚げ,わかめ,ゼラチン	学校給食米,もち米,ごま,こむぎこ,パン粉,油,さとう,ふ	だいこん,きゅうり,にんじん,えのき,ねぎ,いちご	753	29.7	25.4	2.3
18	水	ごはん,牛乳,蒸しミートローフ,ドレッシングあえ,野菜スープ	牛乳,ぶた肉,☆たまご,☆ハム	学校給食米,パン粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ,きゅうり,キャベツ,はくさい,ブロッコリー,もやし	687	27.8	23.1	2.4
19	木	ごはん,牛乳,鮭のフライ,ごま酢和え,みそ汁	牛乳,さけ,油揚げ,わかめ	学校給食米,こむぎこ,パン粉,油,さとう,ごま,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ	670	29.0	19.5	2.0
23	月	ごはん,牛乳,豚肉と野菜の炒めもの,中華スープ,オレンジ	牛乳,ぶた肉,豆腐,わかめ	学校給食米,油,さとう	にんじん,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,しょうが,にんにく,ねぎ,えのき,スイート,オレンジ	626	28.3	17.7	1.9
24	火	チキンピラフ,牛乳,いかくんサラダ,コンソメスープ	とり肉,牛乳,★いか	学校給食米,むぎ,バター,油,マヨネーズ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,エリンギ,だいこん,きゅうり,ブロッコリー,しめじ,キャベツ	636	23.3	20.7	2.9

※２～１３日の献立のうち◎は６年生のリクエスト献立です。お楽しみに♪

栄養価は中学年の値です