

3月 こんだてひょう

戸出西部小学校

| 日 | 主食 | 献立名 | 赤 | | 黄 | | 緑 | | E:エネルギー |
|--------|----------------------|--|---------------------------|------------------|--------------------------------------|----------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| | | | 血や肉や骨になるもの | | 熱や力になるもの | | 体の調子を整えるもの | | P:タンパク質 |
| | | | タンパク質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン・無機質 | | F:脂質 |
| 1日(金) | はるいろ ちらし寿司 【卵】 | さわらのさいきょうやき なばなのおひたし てまりふのすましじる ひな祭り献立 | さわら たまご みそ とうふ | 牛にゆう わかめ | ごはん さとう ふ | | にんじん なばな | ほししいたけ きゃべつ たけのこ えだまめ なめこ たまねぎ ねぎ | E 598 kcal P 25.7 g F 14.6 g |
| 4日(月) | ごはん | やきそば ほうれんそうのコーンあえ みそしる きよみみかん | さば みそ あぶらあげ | 牛にゆう わかめ | ごはん じゃがいも | | ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ きよみみかん ねぎ | E 650 kcal P 25.9 g F 22.2 g | |
| 5日(火) | ごはん | がんものふくめに さんしよくひたし みそだんごじる とうろこんぶ | がんもどき みそ | 牛にゆう とうろこんぶ | ごはん さとう しらたまだんご | | にんじん チンゲンサイ ごぼう | E 602 kcal P 21 g F 16 g | |
| 6日(水) | クロワッサン 【卵】 | ししゃものいしがきあげ【卵】 やさいサラダ ソフトめんのミートソースかけ パースティ ランヂ | たまご ぶたにく だいず | 牛にゆう ししゃも | クロワッサン さとう ソフトめん こむぎこ でんぶん | あぶら ごま | にんじん パセリ ブロッコリー | E 640 kcal P 27.8 g F 19 g | |
| 7日(木) | ごはん | ゆでたまご【卵】 かわりづけ ポークカレー 1/2フルーツポンチ リクエスト献立 | ぶたにく たまご | 牛にゆう チーズ | ごはん さとう じゃがいも | あぶら | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ たくあんづけ りんご バインアップル もも パナナ しょうが | E 605 kcal P 27 g F 17.9 g | |
| 8日(金) | ごま あげパン | あらびきウインナー やさいのしおもみ ミネストローネスープ ココアミルク | ウインナー ベーコン だいず きなこ | 牛にゆう だっしふんにゆう | パン さとう じゃがいも マカロニ | あぶら ごま オリーブオイル | にんじん さやいんげん トマト | E 640 kcal P 22.6 g F 33.6 g | |
| 11日(火) | ごはん | わかどりにくのごみやき じゃがいものつやに むらくもじる【卵】 こめのみかんタルト ラッキーデイ | とりにく たまご | 牛にゆう | ごはん さとう じゃがいも でんぶん | ごまあぶら あぶら | にんじん ねぎ しょうが なましいたけ たまねぎ | E 597 kcal P 25.6 g F 13.1 g | |
| 12日(火) | ごはん | ふくらぎのごみそやき はくさいのこんぶづけ にくじゃが | ふくらぎ みそ あかみそ ぶたにく | 牛にゆう こんぶ | ごはん さとう こんにやく じゃがいも | ごま | にんじん さやいんげん たまねぎ | E 648 kcal P 23.3 g F 18.4 g | |
| 13日(水) | 2/3 コッペパン | ココアまめ ブロッコリーサラダ【卵】 ごもくラーメン | だいず ぶたにく らんおう 卵黄 | 牛にゆう だっしふんにゆう | パン さとう ちゅうかめん でんぶん | あぶら ドレッシング | にんじん ブロッコリー きゅうり もやし メンマ ねぎ きくらげ | E 646 kcal P 23.8 g F 24.8 g | |
| 14日(木) | ごはん | いかのアーモンドがらめ【い】 こまつなとなましいたけのひたし いなかじる ぶどうゼリー | いか【い】 みそ | 牛にゆう | ごはん でんぶん さとう こんにやく さといも | あぶら アーモンド | にんじん こまつな ねぎ | E 655 kcal P 23.1 g F 17 g | |
| 15日(金) | おいもたつぶり りハンズん | くたかおか食19井こんだて にくシューマイ カミカミナムル かじつヨーグルト 食育の日 | ぶたにく | 牛にゆう ヨーグルト | ごはん じゃがいも さといも むぎ さとう シューマイのかわ | あぶら ごまあぶら | にんじん こまつな りんご | E 645 kcal P 21.8 g F 18 g | |
| 18日(月) | くりせきはん | えびフライ【え】 こまつなのひたし きのこ汁 いちご 卒業お祝い献立 | えび とうふ あずき | 牛にゆう わかめ | ごはん もちごめ くり パンこ | あぶら | こまつな きゅべつ しめじ えのきだけ ねぎ いちご たまねぎ | E 582 kcal P 22.1 g F 14.2 g | |
| 19日(火) | 卒業式 | | | | | | | | |
| 20日(水) | ごはん | ぶたにくのジャンロー ゆかりあえ やさしいうまに | ぶたにく とりにく あぶらあげ | 牛にゆう こんぶ | ごはん さとう じゃがいも こんにやく | | にんじん しそ ふき | しょうが たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ ごぼう ふき | E 636 kcal P 27 g F 19 g |

★牛にゆうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

基準 E 640 kcal

P 24.0 g

F 19.6 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】