

# 3月こんだてひょう



| ひ                                     | よう | しゅしよく                      | 牛乳 | こんだて  | し ゚ ゅ く ひ ん め い                                  |  |   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|---------------------------------------|----|----------------------------|----|---|--|--|---|-------------------------|
|                                       |    |                            |    |   | はたらくちからたいおんになる(き)                                | ちやにくほねなどをつくる(あか)   | からだのちやしきよくしびょうきをふせぐ(みどり)                            |                         |
| 2                                     | 月  | こめこいり<br>かぼちゃパン            |    | スパイシーやきそば(6年生リクエスト)<br>だいこんサラダ<br>ミックスナッツ(6年生リクエスト)                                 | パン スパゲッティ<br>さとう あぶら アーモンド<br>カシューナッツ            | ぎゅうにゆう ぶたにく<br>いか かまぼこ わかめ                               | にんじん ねぎ もやし キャベツ<br>たまねぎ にんにく だいこん きゅうり             | 553<br>27.1             |
| ひなまつりこんだて                             |    |                            |    | さかなのかぼやき(6年生リクエスト)  | こめ むぎ さとう  | ぎゅうにゆう たまご   | にんじん ねぎ せり れんこん ごぼう                                 | 576<br>23.3             |
| 3                                     | 火  | ちらしずし                      |    | かきたまじる(6年生リクエスト)<br>ひなあれ  | こむぎこ じゃがいも<br>でんぷん あられ                           | ホキ かつおぶし(だし)<br>かまぼこ こんぶ(だし)                             | かんぴょう しいたけ たまねぎ<br>えのきたけ                            | 576<br>23.3             |
| 4                                     | 水  | ごはん                        |    | ぶたにくのしょうがやき<br>もやしのごまずあえ<br>みそしる  | こめ さとう じゃがいも<br>あぶら ごま                           | ぎゅうにゆう ぶたにく<br>あぶらあげ いりこ(だし)<br>みそ                       | ピーマン にんじん ねぎ キャベツ<br>たまねぎ しょうが もやし きゅうり<br>えのきたけ    | 668<br>22.3             |
| 5                                     | 木  | ミルクパン                      |    | あつあげのチリソース<br>コーンとたまごのスープ(6年生リクエスト)<br>こくとうビーイズ(6年生リクエスト)                           | パン さとう あぶら<br>じゃがいも でんぷん<br>こくとう                 | ぎゅうにゆう ぶたにく<br>あつあげ たまご だいち<br>ベーコン                      | ピーマン にんじん チンゲンサイ<br>たまねぎ しめじ しょうが にんにく<br>コーン       | 734<br>29.9             |
| 6                                     | 金  | ぶちまる<br>むぎごはん              |    | にくじゃが<br>ゆかりあえ<br>なっとう  | こめ むぎ じゃがいも<br>こんにやく さとう あぶら<br>ごま               | ぎゅうにゆう ぶたにく<br>ちぎりあげ こうやどうふ<br>なっとう                      | にんじん チンゲンサイ ゆかり<br>たまねぎ いんげん しいたけ もやし<br>キャベツ       | 585<br>21.8             |
| 9                                     | 月  | きなこあげパン<br>(6年生リクエスト)      |    | にくだんごスープ(6年生リクエスト)  | パン こくとう さとう                                      | ぎゅうにゆう きなこ<br>ミートボール ツナ                                  | にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ<br>しいたけ きゅうり                      | 621<br>25.6             |
| わくわくのしい<br>きゅうしよくさくひんてん<br>にゅうしょうさくひん |    |                            |    | にんじんサラダ<br>みかんゼリー(6年生リクエスト)   | こめ むぎ でんぷん<br>さとう ごま ごまあぶら<br>パンこ はるさめ あぶら       | ぎゅうにゆう ぶたにく きびなご<br>たまご だいち こんぶ(だし) みそ<br>かまぼこ かつおぶし(だし) | チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ<br>にんにく しょうが しいたけ               | 600<br>24.0             |
| 10                                    | 火  | たっぶりチンゲンサイ<br>のたんたんどんぶり    |    | キャベツとパインのサラダ<br>ムース(6年生リクエスト)   | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ムース                    | ぎゅうにゆう ぎゅうにく   | トマト にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり パイン            | 595<br>25.6             |
| 12                                    | 木  | ミルクパン                      |    | ホキフライ(6年生リクエスト)<br>ごまマヨサラダ<br>ベーコンとたまねぎのスープ<br>ガトーショコラ(6年生リクエスト)                    | パン パンこ こむぎこ あぶら<br>ガトーショコラ マカロニ<br>ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゆう ベーコン<br>ホキ  | にんじん チンゲンサイ キャベツ<br>きゅうり コーン たまねぎ しめじ               | 654<br>27.5             |
| 13                                    | 金  | ごはん<br>いっしょく<br>のりつくだに     |    | マーボーどうふ(6年生リクエスト)<br>もやしのナムル(6年生リクエスト)<br>しらぬい                                      | こめ さとう でんぷん<br>あぶら ごまあぶら<br>ごま                   | ぎゅうにゆう ぶたにく<br>どうふ だいち しらすぼし<br>のりつくだに みそ                | にんじん ねぎ いら たまねぎ たけのこ<br>しいたけ しょうが にんにく もやし<br>しらぬい  | 590<br>23.8             |
| 16                                    | 月  | パインパン                      |    | タイピーエン(6年生リクエスト)<br>かみかみチーズサラダ(6年生リクエスト)<br>ぎょうざ(6年生リクエスト)<br>とうにゅうプリンタルト(6年生リクエスト) | パン さとう あぶら<br>はるさめ カシューナッツ<br>とうにゅうプリンタルト        | ぎゅうにゆう ぶたにく<br>うずらたまご いか<br>かまぼこ チーズ<br>ぎょうざ しらすぼし       | にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ<br>しょうが しいたけ きゅうり                 | 570<br>24.9             |
| 17                                    | 火  | ビーフカレー(6<br>年生リクエスト)       |    | かいそうさらだ(6年生リクエスト)<br>てづくりりんごゼリー(6年生リクエスト)   | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう あぶら ごま<br>ごまあぶら               | ぎゅうにゆう ぎゅうにく<br>わかめ ゼリーのもと                               | にんじん たまねぎ しょうが にんにく<br>りんごピューレ キャベツ きゅうり<br>りんごかじゅう | 634<br>19.7             |
| そつぎょう<br>おいおいこんだて                     |    |                            |    | とんかつ(6年生リクエスト)  | もちごめ くるごま<br>あぶら さとう こむぎこ<br>パンこ                 | ぎゅうにゆう あずき<br>ぶたにく どうふ わかめ<br>かまぼこ こんぶ(だし)<br>かつおぶし(だし)  | にんじん だいこん ねぎ たまねぎ                                   | 713<br>25.7             |
| 18                                    | 水  | せきはん                       |    | わかめじる<br>おいおいデザート   | パンこ<br>おいおいデザート                                  |  |   |                         |
| 19                                    | 木  | そつぎょうしき ♪6ねんせい そつぎょうおめでとう♪ |    |   |  |  |   |                         |
| 20                                    | 金  | しゅんぶんのひ                    |    |   |  |  |   |                         |
| 23                                    | 月  | まるばん                       |    | てりやきハンバーグ<br>コールスロー<br>こめこのクリームスープ  | パン さとう あぶら<br>でんぷん じゃがいも<br>こめこ                  | ぎゅうにゆう ハンバーグ<br>いんげんまめ ベーコン<br>チーズ                       | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ                                 | 570<br>24.9             |
| 24                                    | 月  | しゅうりょうしき                   |    |   |  |  |   |                         |

※ 都合により献立を変更することがあります。