がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう(しょうがっこう)

## 3月分 給食献立予定表(小学校)

献	無、肉、卵、大豆 牛乳・乳製品、パ とりにく あぶらら とうふ みそ ぶたにく ぶたにく なム ぶたにく ななム	ををしている できる できる できます できます できまい できませい できませい できませい できない かい		が調子を整える きのこ、こんにゃく ごぼう たけのこ たまねぎ かんぴょう しいたけ たまねぎ しいたけ たまねず にんにく グリッうが キャやし コかんぴょう	米、パン、めん、 油、ごま、ナッ! ごはん じゃがいも さとう ごはん		オルギー(ka たんぱくしつ(g) しょくえんそう (g) 0 よくえんそう (g) 639 26.9 17.1 1.9 633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
プラガー ではん (ごはん・ガー ではんの臭) 準乳で のの では できます できます じゃがいもときぬさやの味噌汁 はん 準乳で ポークカレー コッコリーと 海藻のサラダ できるば しひょうサラダ ヨーグルト アン 下 カチ丼 (ごはん・ 豚キムチ丼の臭) ギュッコ かめともやしのナムル ワンタンスープ でパン 学乳で 豚肉のワイン 風味焼き	牛乳・乳製品、/ とりにく あぶらあげ さわら とうふ みそ ぶたにく ぶたにく なると ハム ぶたにく	が無、海そう ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーガのり ぎゅうにゅう	野菜、くだもの、 にんじん さやえんどう にんじん ブロッコリー	きのこ、こんにゃく  ごぼう たけのこ たまねぎ かんぴょう しいたけ  たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ も ローン かんぴょう	油、ごま、ナッパ ごはん じゃがいも さとう ごはん じゃがいも カレールー こめこパン	シ あぶら あぶら	レレフ (g) しょくえんそう りょう (g) 639 26.9 17.1 1.9 633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
のら茜葉焼き じゃがいもときぬさやの味噌菜 はん 作乳でがポークカレー コッコリーと海藻のサラダ にいて、 作乳で 焼きそば いびょうサラダ ヨーグルト しつ膝キムチ丼 (ごはん・膝キムチ丼の臭) 作乳で かめともやしのナムル ワンタンスープ ハペパン 作乳で 膝肉のワイン 風味焼き	とりにく あぶらあげ さわら とうふ みそ ぶたにく ぶたにく なると ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう にんじん ブロッコリー にんじん	ごぼう たけのこ たまねぎ かんぴょう しいたけ たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	ごはん じゃがいも さとう ごはん じゃがいも カレールー こめこパン	あぶら	639 26.9 17.1 1.9 633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
のら茜葉焼き じゃがいもときぬさやの味噌菜 はん 作乳でがポークカレー コッコリーと海藻のサラダ にいて、 作乳で 焼きそば いびょうサラダ ヨーグルト しつ膝キムチ丼 (ごはん・膝キムチ丼の臭) 作乳で かめともやしのナムル ワンタンスープ ハペパン 作乳で 膝肉のワイン 風味焼き	あぶらあげ さわら とうふ みそ ぶたにく ぶたにく なると ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ かんぴょう しいたけ たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	じゃがいも さとう ごはん じゃがいも カレールー こめこパン	あぶら	26.9 17.1 1.9 633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
のら茜葉焼き じゃがいもときぬさやの味噌菜 はん 作乳でがポークカレー コッコリーと海藻のサラダ にいて、 作乳で 焼きそば いびょうサラダ ヨーグルト しつ膝キムチ丼 (ごはん・膝キムチ丼の臭) 作乳で かめともやしのナムル ワンタンスープ ハペパン 作乳で 膝肉のワイン 風味焼き	さわら とうふ みそ ぶたにく ぶたにく なると ハム ぶたにく とりにく	わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	かんぴょう しいたけ たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	さとう ごはん じゃがいも カレールー こめこパン	あぶら	17.1 1.9 633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
はん 作乳 ポークカレー コッコリーと 漢藻のサラダ  「ハン 作乳 か 焼きそば いひょうサラダ ヨーグルト  「アン 下外 (ごはん・ ドキムチ丼の 臭) 「中乳 か か ともやしのナムル ワンタンスープ  マペパン 作乳 が ぼんのワイン 風味焼き	とうふ みそ ぶたにく ぶたにく なると ハム ぶたにく とりにく	わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	ブロッコリーにんじん	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	ごはん じゃがいも カレールー こめこパン	あぶら	1.9 633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
コッコリーと海藻のサラダ ロパン 作乳 焼きそば いびょうサラダ ヨーグルト いつ	ぶたにく ぶたにく なると ハム ぶたにく とりにく	わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	ブロッコリーにんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	じゃがいも カレールー こめこパン	あぶら	633 21.2 17.4 1.9 644 27.4
コッコリーと海藻のサラダ ロパン 作乳 焼きそば いびょうサラダ ヨーグルト いつ	ぶたにく なると ハム ぶたにく とりにく	わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	ブロッコリーにんじん	しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	じゃがいも カレールー こめこパン	あぶら	21.2 17.4 1.9 644 27.4
コッコリーと海藻のサラダ ロパン 作乳 焼きそば いびょうサラダ ヨーグルト いつ	なると ハム ぶたにく とりにく	とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	グリンピース きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	カレールー		17.4 1.9 644 27.4
がパン 作乳 焼きそば 焼きそば カプ・カーグルト カフ により ではん・ ドボ・ムチ丼 (ごはん・ ドボ・ムチ丼の臭) 作乳 やり かめともやしのナムル ワンタンスープ でパン 作乳 ド	なると ハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう		きゅうり コーン キャベツ もやし コーン かんぴょう	こめこパン		1.9 644 27.4
がパン 作乳 焼きそば 焼きそば カプ・カーグルト カフ により ではん・ ドボ・ムチ丼 (ごはん・ ドボ・ムチ丼の臭) 作乳 やり かめともやしのナムル ワンタンスープ でパン 作乳 ド	なると ハム ぶたにく とりにく	ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう		キャベツ もやし コーン かんぴょう			644 27.4
しびょうサラダ ヨーグルト  してがいる。    「ではん・    「ないないないないない。    「ないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	なると ハム ぶたにく とりにく	ヨーグルト あおのり ぎゅうにゅう		もやし コーン かんぴょう			27.4
しびょうサラダ ヨーグルト  してがいる。    「ではん・    「ないないないないない。    「ないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	ハム ぶたにく とりにく ぶたにく	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	コーン かんぴょう	やきそばめん	たまごふしようマヨネーズ	
しびょうサラダ ヨーグルト している。   している。	ぶたにくとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かんぴょう			1
レフ膝キムチ丼(ごはん・豚キムチ丼の臭) 作乳 やれいめともやしのナムル ワンタンスープ でパン で	とりにく ぶたにく		にんじん			1	22.7
かめともやしのナムル ワンタンスープ ・ペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> ぶたにく ・ペパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き	とりにく ぶたにく		にんじん		Ī		3.0
かめともやしのナムル ワンタンスープ ・ペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> ぶたにく ・ペパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き	ぶたにく	わかめ		たまねぎ ねぎ	ごはん	ごまあぶら	631
かめともやしのナムル ワンタンスープ ・ペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> ぶたにく ・ペパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き			にら	もやし	さとう	ナムルドレッシング	25.4
ァペパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き			ほうれんそう	しょうが	ワンタンのかわ		17.6
			こまつな	はくさいキムチ			2.3
		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	フレンチドレッシング	600
	ウインナー	粉チーズ	ほうれんそう	キャベツ	さとう		27.5
vンチサラダ ふわふわミモザスープ 	たまご	123 2	パセリ	きゅうり	パンこ		23.9
	1000		1,16.7	しょうが	じゃがいも		23.9
ちゅうがっこをつぎょらわ こんだて	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし	せきはん	あぶら	658
ゅうがっこ者つきあわ、こんだて □学校卒業祝い献立♚		<b>のり</b>	la Di Mac D				
な ごま塩 牛乳 鶏肉のから揚げ(甘辛タレがけ)	ツナ			ねぎ	さとう	ごま	28.9
のり酢和えずまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ	でんぷん		23.4
	なると					1	2.5
1 (火) セルフ 色丼 (ごはん・豚そぼろ・おひたし) きゅうにゅう ちゅうかふう 上る 中華風けんちん汁		きゅうにゅう					644
			ほうれんそう				27.0
	とうふ				さとう	ごまあぶら	20.2
							1.5
ギルコールス	たまご	ぎゅうにゅう	トムト	キャベツ コーン	しょくパン	あぶら	663
2 (水)   (食)パン いちごジャム 牛乳 アトオムレツ	とりにく	チーズ	にんじん	きゅうり	いちごジャム	シチュールー	25.8
「レモンサラダ 野菜シチュー	ツナ		ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		23.7
				レモン			2.1
	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	ごはん	あぶら	641
3 (木) こばん 牛乳 白身魚のチリソースがけ ちゅうかふう も 中華風もやし和え チンゲンサイと豆腐のスープ	ハム	わかめ	こまつな	ねぎ もやし	こむぎこ	ごまあぶら	23.6
	ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ	さとう		21.1
MERION アンプラリイと豆腐のスープ	とうふ			しいたけ			1.8
	_	ぎゅうにゅう	にんじん		ごはん	ごまあぶら	622
4 (金) ごはん 学乳 プルコギ風炒め 韓国風味噌汁							23.9
							18.8
	0) C						2.1
	ぶたにノ	ギゅうにゅう	1-6		-"I+ 6.	<b>あ</b> ぶら	719
		לשאלשט					26.4
**stu *野菜のにんにくじょうゆ和え						こみめいり	
14. — 1							25.8
							2.4
ŧがっこうそつぎゅうり こんだて ↑学校卒業祝い献立✿		ぎゅうにゅう	にんじん			ごまあぶら	703
							22.2
	ハム			だいこん	さとう		21.7
ずサラダ 野菜スープ お祝いデザート	ベーコン			マッシュルーム	おいわいデザート		2.4
***	学生になっても、給	食を通し、栄養バ	ランスをはじめ、地			** - % * *	: ","
	たまご かきぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめこパン	あぶら	612
ニ ぎゅうにゅう こまっな ト゚パン, 生乳 チヂミ 小松荳サラダ							25.1
11 (金)   木材バノ 牛乳 チチミ 小松采りラダ たんたん 白ごま坦々うどん							25.0
			C & J / &				25.0 2.1
	のて	1	<u> </u>	かんり 名号	<i>ودی</i>	ノーツ	2.1
していました。 しょう はい	フローターソースがける。 ************************************	おたにく   おいま   おいま   おいま   おいま   おいま   とうふ   おいま   とうふ   たまご とのにく   とのにく   シリナ   とうふ   おたにく   とうふ   おたにく   とうふ   おたにく   とうふ   おたにく   とうふ   おたにく   とのにく   でまあげ   うすらたまご   おたにく   とのにく   でまあげ   うすらたまご   おたにく   とのにく   トム   本乳   ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おたにく   きゅうにゅう   おたにく   だいす   とうふ   だいす   とうふ   だいす   とうふ   だいす   とうふ   だまご   きゅうにゅう   とりにく   チーズ   ツナ   かかめ   ぶたにく   とうふ   よもやしがる   様子   です   様子   がかめ   がかめ   がたにく   とりにく   なまあげ   うずらたまご   がたで   とりにく   なまあげ   うずらたまご   がたにく   とりにく   からにゅう   とりにく   から気持ちなど、さまざまなことを感じ、  本質が   かきぼこ   で乗れめでと   かきぼこ   です   かまぼこ   です   まもがたっとん   です   です   です   です   です   です   です   で	おたにく   さゅうにゅう   にんじん   ほうれんそう   でからにゅう   にんじん   ほうれんそう   でき   中華館けんちん   です。	おいす   おいうにゅう   にんじん   もやし ごぼう   によっか   にんじん   ほうれんそう   によっか   にんじん   によっか   にんじん   によっか   にんじん   によっか   にんじん   によっか   にんじん   によっか   にんじん   によっか   できまっか   キャベツ   できまっか   にんじん   によっか   できまっか   にんじん   によっか   できまっか   になっか   にんじん   によっか   になっか   にんじん   によっか   になっか   になっか   にんじん   によっか   にら   によっか   にら   によっか   にら   によっか   にら   によっか   にら   によっか   にら   によっか   にも   にも   にも   にも   にも   にも   にも   に	おぶたにく   おゅうにゅう   にんじん   もやし   ごぼか   さといも   だいす   とうふ   だいす   とうふ   だいす   とうふ   だいで   はくさい   さとら   こんにゃく   とうふ   だいてん はくさい   さとう   こんにゃく   とうか   ではいた   はくさい   さとう   こんにゃく   とうか   ではいた   などう   こんにゃく   とうか   ではいた   でとう   でとら   でとう   でとら   でにてん   でとら   でとら   でとら   でにん   でとら   でにてん   でとら   でにてん   でとら   でにてん   でとら   でにてん   でとら   でにてん   でとら   でにてい   でにてい   でにな   でにてい   でにな   でにな   でにてい   でにな   でにてい   でにな   でにてい   でにな   でにてい   でにてい   でにてい   でにてい   でにな   でにてい   でにな   でにな   でにてい   でにてい   でにな   でにな   でにな   でにてい   でにてい   でにな   でな   で	おぶたにく   ぎゅうにゅう   にんじん   もやし ごぼう   ごねん   あぶら   さという   ごもかいから   さという   ごもかいらんが   さという   ごもがいらんが   さとっ   ごもがいらんが   さという   ごもがいらんがいらん   さという   ごもがいらん   こものがいらん   こものがらん   こものがいらん   こものがいがけられいががらん   こものがいががらん   こものがいがががらん   こものがいらん   こものがいがががらん   こものがいらん   こものがいがががらん   こものがいらん   こものがいがががらん   こものがいがががらん   こものがいがががらん   こものがいががががらん   こものがらん   こものがいがががらん   こものがいがががらん   こものがいががががらん   こものがいががががらん   こものがいがががががらん   こものがいががががらん   こものがいががががらん   こものがいがががらん   こものがいががががらん   こものがいがががらん   こものがいがががらん   こものがいがががががらん   こものがいががががらん   こものがいががががらん   こものがいががががらん   こものがいががががらん   こものがいががががががががががががががががががががががががががががががががががが

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2.0g未満 3月の平均栄養量

エネルギー:647kcal たんぱく質:25.5g 脂質:21.4g 塩分:2.2g

## 春休みも

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを 補給する上でとても大切です。長い休みの間 も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず 朝食をとるようにしましょう。



1年間ありがとうございました。次年度も引 き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、 給食センター職員一丸となって努めてまいりま すので、よろしくお願いします。



「包丁」と「火」を使わないメニューを紹介します。



▼材料(1人分) 茶碗1杯(約200g) ご飯 ·絹ごし豆腐 ½パック(約75g) ・韓国のり 適量 ・しょうゆ 少々

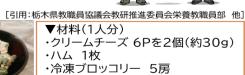
「おとうふ丼」 <主食+主菜>

▼作り方 ①ご飯の上に豆腐をのせて軽く NACOUMINA N99。 料でアレンジ ②豆腐の上に韓国のりとしょうゆもたくさん♪ をかけて、できあがり



「クリームチーズ和え」

パンにはさんで も、お弁当の おかずにも ぴったり!



▼作り方 ①クリームチーズをなめらかになる まで混ぜる。 ②ハムを手で細かくちぎる。 ③ブロッコリーをレンジで解凍する。 ④すべての材料を混ぜあわせて、 できあがり。

元気玉 チーズおにぎり





ナムル

ひらひら野菜の 重ね蒸し

