



3月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(金)	ひなすし	たまご かまぼこ	こめ もちこめ ごま	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう	678	23.4
	おはなのすましじる	かまぼこ わかめ		ながねぎ にんじん たけのこ		
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ				
	デコボン			デコボン		
4(月)	クロワッサン		パン		622	22.5
	てづくりりんごジャム		さとう	りんご レモン		
	ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず	じゃがいも こめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト		
	コールスローサラダ			キャベツ あかピーマン コーン きゅうり たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
5(火)	いわつきごはん		こめ		716	24.3
	チキンなんばん	とりにく	こめ タルタルソース			
	ブロッコリーサラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり		
	サイダーポンチ	かんてん	はちみつ サイダー さとう	ナタデココ アロエ もも みかん パイン		
6(水)	あおなとハムのピラフ	ハム	こめ むぎ	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな	612	21.4
	スパニッシュオムレツ	ウィンナー チーズ たまご	じゃがいも しろはなまめ	たまねぎ あかピーマン にんにく		
	にんじんのラベ			にんじん にんにく		
		ぎゅうにゅう				
7(木)	サフランライス		こめ	サフラン	689	26.2
	タラフリッターにんじんソースかけ	タラ たまご きゅうにゅう	なまクリーム こむぎこ	にんじん		
	ジュリエンスープ	ベーコン		カーボネロ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん		
		ぎゅうにゅう				
8(金)	むぎごはん		こめ むぎ		665	19.0
	やきギョウザ	ぎょうざ				
	ちゅうかスープ	ベーコン わかめ		コーン たまねぎ しめじ ちんげんさい		
	4しょくナムル		ごま	こまつな にんじん だいずもやし かんぴょう		
11(月)	うぐいすきなこあげパン	うぐいすきなこ	パン あぶら さとう		650	21.8
	にくだんごのトマトスープ	にくだんご	じゃがいも こめ	エリンギ たまねぎ にんじん トマト		
	わかめサラダ	わかめ	ごま	きゅうり キャベツ コーン		
	メロンクリームソーダふうゼリー		ゼリー			
12(火)	おちゃのちゃめし		こめ もちこめ	おちゃ	671	24.1
	ごまふうみやきサバ	さば	ごま	しょうが		
	きんぴら		こんにゃく ごま	れんこん ごぼう にんじん		
	こんさいのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ		
13(水)	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ なたと わかめ	うどん	ほししいたけ にんじん ながねぎ	649	28.7
	ヘルシーハンバーグ	とうふ ぶたにく とうにゅう	ごま やまといも	たまねぎ あかピーマン コーン れんこん		
	ゆでやさい		マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん		
		ぎゅうにゅう				
14(木)	おしむぎごはん		こめ むぎ		688	25.4
	いわしのうめに	いわし		うめ		
	ごじる	とりにく だいず	じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな だいこん ながねぎ		
	ハートのあげいも		じゃがいも あぶら			
	あおりんごゼリー		ゼリー			
15(金)	むぎごはん		こめ むぎ		709	21.9
	ふくじんづけ			ふくじんづけ		
	ビーンズカレー	ぶたにく だいず	ひよこまめ レッドキドニー さつまいも	セロリ にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん		
	にせめだまやき	ぎゅうにゅう	ジュレ	もも		
		ぎゅうにゅう				
18(月)	いわつきごはん		こめ		670	28.5
	さけときのこのつつみやき	さけ		しょうが りんご しいたけ えのき しめじ		
	くたくさんじる	とうふ		たまねぎ だいこん にんじん なめこ ながねぎ		
	さんしょくだんご		しらたまだんご さとう	えだまめ		
19(火)	せきはん		こめ もちこめ あずき ごま		700	27.7
	あげだしとうふのごもくあなか	とうふ ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ		
	ほうれんそうサラダ	ツナ	ごま	ほうれんそう キャベツ		
	とうにゅうパンナコッタ		パンナコッタ			
	ぎゅうにゅう					

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



今月のラッキー人参は12日のみそしるに入っています
 最期なので全クラスに必ず★型を1個入れて
 ♥型をシークレットで1個入れます