こんだてひょう 3がつ

日	曜日	献立名	使用食材 血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
1 6年生作成	水	ごもくまぜごはん　牛乳 さばのしおやき　ポテトサラダ とんじる	あぶらあげ　牛乳 さば　ハム　ぶた肉 とうふ　みそ　だいずペースト	こめ　こめ油　さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん　ごぼう　しいたけ　しょうが さやえんどう　きゅうり　たまねぎ　ねぎ とうもろこし　れんこん　だいこん　こんにゃく	681 29.9 2.3
2	木	ごはん　牛乳 おはなのとうふバーグ　なのはなあえ かぶのみそしる　ひなまつりゼリー	牛乳　とうふ　とり肉 たまご　ちりめんじゃこ あぶらあげ　みそ	こめ　かたくりこ さとう　ごま油 かぶ　ゼリー	にんじん　たまねぎ　なのはな キャベツ　かぶ ねぎ　さやえんどう	623 26.8 2.5
3	金	てまきずし（すめし・てまきのり・たまごやき・きりざい・ツナマヨサラダ）　牛乳 はなふのすましじる	のり　たまご なっとう　ツナ　牛乳 あつあげ　わかめ	こめ さとう　ごま マヨネーズ　ふ	キャベツ　にんじん　たくあん たまねぎ　きゅうり　たけのこ もやし　しいたけ　みつば	582 23.8 2.7
4	土	むぎごはん　牛乳 ハヤシライスソース　グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 ぎゅう肉 だいず	こめ　おおむぎ じゃがいも　こめ油 ハヤシルウ　ゼリー	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム しめじ　しょうが　にんにく　トマト ブロッコリー　きゅうり　キャベツ	641 22.7 2.5
6	月	振替休業日				
7	火	こめこパン　ラ・フランスジャム　牛乳 ロールキャベツ　ツナポテトソテー リボンパスタスープ	牛乳 ぶた肉　とり肉　ツナ ウィンター	こめこパン じゃがいも　オリーブ油 こめ油　マカロニ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　パセリ とうもろこし　にんにく　ブロッコリー マッシュルーム　ラ・フランスジャム	610 27.3 2.7
8 	水	ごはん　牛乳 さけのこうじづけやき　なみえやきそばふうやさいいため ざくざく　ふくしまフルーツのゼリー	牛乳 さけ　みそ　ぶた肉 あつあげ	こめ こめ油　さといも ゼリー	にんじん　もやし　キャベツ こんにゃく　だいこん しいたけ　さやいんげん	643 27.2 1.8
9	木	ごはん　牛乳 あつあげのみそいため　のりごまポテト たいのつみれじる	牛乳 あつあげ　ぶた肉　みそ あおのり　たい　とうふ	こめ こめ油　さとう　ごま じゃがいも　ごま油	しょうが　ピーマン　キャベツ にんじん　だいこん　こんにゃく しいたけ　ねぎ	598 25.4 2.3
10	金	ごはん　牛乳 かれいのチリソースがけ　ひじきのごもくサラダ みそワンタンスープ	牛乳　かれい ひじき　たまご　ハム ぶた肉　みそ	こめ　かたくりこ こめ油　ごま油　さとう ごま　ワンタンのかわ	しょうが　にんにく　ねぎ　にら キャベツ　きゅうり　たまねぎ もやし　にんじん　メンマ　しいたけ	639 28.7 2.7
13	月	むぎごはん　牛乳 ぎゅうどんのぐ　キャベツのあさづけ かきたまじる	牛乳　ぎゅう肉　こんぶ あつあげ　たまご みそ　だいずペースト	こめ　おおむぎ こめ油　さとう じゃがいも　ごま油	たまねぎ　しらたき　しょうが にんにく　キャベツ　きゅうり にんじん　もやし　にら　こまつな	605 27.7 2.0
14	火	ごはん　牛乳　さわらのカレーやき きりぼしだいこんののりしおいため もずくのうすくずじる	牛乳　さわら ハム　あおのり もずく　あつあげ	こめ　こめ油 じゃがいも かたくりこ	しょうが　たまねぎ　キャベツ きりぼしだいこん　にんじん ピーマン　えのきたけ　ねぎ	564 26.9 2.1
15	水	ごはん　牛乳 ゆきむろじゃがいもコロッケ　のりずあえ とりだんごじる	牛乳　ぶた肉 ツナ　たまご　のり とり肉　とうふ　みそ	こめ こむぎこ　じゃがいも こめ油	たまねぎ　ほうれんそう もやし　にんじん　ごぼう キャベツ　えのきたけ　ねぎ	632 22.9 2.1
16	木	ごはん　牛乳 ししゃものフリッター（1・2年:1本、3年～:2本） ゆかりあえ　こうやどうふのたまごとじに	牛乳　ししゃも　あおさ おきあみ　こうやどうふ たまご　ぶた肉	こめ　こむぎこ こめ油　ごま　ごま油 じゃがいも　さとう	もやし　キャベツ　にんじん　しそ たまねぎ　ごぼう　しらたき しいたけ　さやえんどう	617 24.6 2.1
17	金	ちゅうかめん　牛乳 だいずとこざかなのあげに　みかんとわかめのすのもの かいせんしおスープ	牛乳 だいず　いわし　わかめ えび　いか	ちゅうかめん　こめ油 かたくりこ　さつまいも さとう　ごま	もやし　きゅうり　みかん　しょうが にんじん　キャベツ　メンマ とうもろこし　にら　ねぎ	657 30.6 3.5
20 6年生作成	月	ごはん　牛乳 とりのからあげ　ツナサラダ みそけんちんじる　アップルシャーベット	牛乳 とり肉　ツナ　とうふ みそ　だいずペースト	こめ　かたくりこ こむぎこ　こめ油 じゃがいも	しょうが　キャベツ　きゅうり にんじん　とうもろこし　だいこん こんにゃく　ねぎ　りんご	627 25.9 1.9
21	火	春分の日				
22	水	むぎごはん　牛乳 はるやさいカレー コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉　とうにゅうチーズ ハム	こめ　おおむぎ じゃがいも　こめ油 カレールウ	たまねぎ　にんじん　アスパラガス グリンピース　しょうが　にんにく トマト　りんご　キャベツ　とうもろこし	646 19.7 2.4
23	木	はるいろずし　牛乳 ごもくいため　ゆばのすましじる フレンズクレープ	さけ　たまご　牛乳 さつまあげ　わかめ ゆば　とうにゅうクリーム	こめ　ごま こめ油　さとう こむぎこ	さやえんどう　ごぼう　れんこん パプリカ　こんにゃく　たまねぎ にんじん　たけのこ　しいたけ　みつば	616 25.3 2.5
24	金	卒業式				

月平均　エネルギー：624kcal　たんぱく質：26.0g　脂質：21.0g　食塩相当量：2.3g

【お知らせ】　食材の都合や感染性胃腸炎の流行等で、調理方法や献立が急遽変更になる場合があります。

＊和食の日～福島県～＊

伝統食品の「鮭の麹漬け」を焼き魚に、名物B級グルメの「なみえ焼きそば」を野菜炒めにアレンジしたり、郷土料理の「ざくざく」を作ったりします。

また、デザートには福島県で多く収穫される「もも」「なし」「りんご」のゼリーが付きます。

6年生のみなさん　ご卒業おめでとうございます

6年間の学校生活では、たくさんの思い出ができましたね。給食も思い出の１つとして、みなさんの心に残っていると嬉しいです。1月から始まった6年生作成献立もいよいよ最後の2つとなりました。これまで一緒に過ごしてきた仲間と、ぜひ味わって食べてください。

さて、4月からはいよいよ中学生ですね。体も心もますます成長する時期です。中学校でも「食べること」を大切にし、明るく元気に中学校生活を送ってくださいね。

給食室一同、これからのみなさんの活躍をお祈りしています。