



# 3月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう14回(米飯10回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)		
1 (金)	ごもちらしずし(むぎいりすめし) ぎゅうにゅう おおいたふうからあげ はまぐりのうしおじる セレクトのおかし (さんしょくはなゼリー か ひなあられ) <b>ひなまつり こんだて</b>	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび たまご とりにく はまぐり とうふ かつおぶし (とうにゅう)	かんびょう にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな さやいんげん えだまめ (もも りんご)	こめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら でんぶん	デザート加りぬき 607 20.1	24.6 2.3
4 (月)	けんちんうどん ぎゅうにゅう いかのてんぷら こんにやくとやさいのいそかあえ いちごだいふく(なまクリームいり)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いか かつおぶし のり なまクリーム	だいこん にんじん ごぼう こまつな もやし ねぎ いちご	うどん こんにやく サラダあぶら さといも こめこ もちごめこ さとう	608 29.6	21.4 1.8
5 (火)	むぎいりごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうわかめスープ せとか <b>6-1 バイキング きゅうしょく</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご わかめ さけ	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ピーマン ねぎ しいたけ せとか	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら しろごま はるさめ	679 22.5	23.1 2.2
6 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーじょうゆやき はるさめサラダ とうふいりかきたまじる <b>6-2 バイキング きゅうしょく</b>	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	583 16.7	24.7 2.0
7 (木)	★うつのみやのトマトをつかったこんだて コーンピラフ ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース ゆでやさい フレンチドレッシング ポテトスープ <b>6-3 バイキング きゅうしょく</b>	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	たまねぎ コーン にんじん パセリ トマト にんにく きゃべつ ブロッコリー	こめ むぎ マーガリン さとう ドレッシング じゃがいも	674 24.6	27.5 2.3
8 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう しおこんぶいりあさづけ なまあげとだいこんのみそしる <b>6-4 バイキング きゅうしょく</b>	ぎゅうにゅう えび いか かつおぶし こんぶ なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ	643 21.7	21.0 2.5
11 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん パセリ セロリ トマト ブロッコリー カリフラワー	こめこパン こむぎこ じゃがいも ざらめ シチュールウ サラダあぶら さとう	642 25.5	25.6 2.2
12 (火)	むぎいりまいたけごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき きゃべつともやしのおひたし たまねぎとあぶらあげのみそしる 	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あかみそ かつおぶし みそ わかめ	まいたけ にんじん むきえだまめ しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにやく	626 22.3	28.0 2.5
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎんだらのさいきょうやき いそかあえ じゃがいものそぼろに 	ぎゅうにゅう ぎんだら さいきょうみそ もみのり ぶたにく	きゃべつ もやし ほうれんそう にんじん グリーンピース	こめ むぎ さとう じゃがいも	640 15.5	26.9 1.5
14 (木)	むぎいりごはん シーフードカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング) とちぎけんさんせいにゅうしょうヨーグルト	ぎゅうにゅう いか えび ほたて こなチーズ だしふんにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ こまつな コーン	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ ドレッシング さとう	681 19.8	26.6 2.3
15 (金)	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう きゃべつとコーンのフレンチサラダ おいわいいちごケーキ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン いちご	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら こむぎこ さとう ドレッシング こめこ	737 24.5	31.9 1.5
18 (月)	おせきはん(ごましお) ぎゅうにゅう ミックスフライ(ひれかつ・エビフライ) おひたし こうはくすましじる いちご 	ぎゅうにゅう ぶたにく ささげ こんぶ はんぺん なると とうふ かつおぶし えび ひめだい	きゃべつ もやし ほうれんそう こまつな いちご	こめ もちごめ くるごま こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう	623 18.6	26.7 2.1
19 (火)	 <b>そつぎょうしき</b>					
20 (水)	 <b>しゅんぶんのひ</b>					
21 (木)	むぎいりごはん のりつくだに(ひじきいり) ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのみそいため のっぺいじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたい みそ ぶたにく とうふ かつおぶし ひじき のり	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ アセロラ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにやく	680 20.3	26.9 2.0
22 (金)	ツナトースト ぎゅうにゅう わんたんスープ ナタデココいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン きゃべつ にんじん こまつな ねぎ もやし みかん もも パイナップル	パン ドレッシング マーガリン サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	675 28.2	24.9 2.1



3がつのきゅうしょくもくひょう  
きゅうしょくのはんせいをしましょう。



※ 今年には新型コロナウイルス感染予防対策を考慮しながら、『6年生卒業バイキング給食』をランチルームにて1クラスずつ実施します。

5日(火) 6-1 6日(水) 6-2  
7日(木) 6-3 8日(金) 6-4  
マナーを守りながら、小学校での思い出に残る楽しい給食時間にしましょう。

\*都合によりこんだてが変更になる場合があります。

3~4年生の学校給食摂取基準 1食分-(Kcal) 650 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 18g~21.7g 塩分(g) 2.0	今月平均 650 25.7 22.1 2.1
---	------------------------------------

## 3月3日は「桃の節句」です。

3月3日は、ひなまつり。女の子のすこやかな成長や幸せを願う行事です。この日に食べるものといえば、ちらし寿司・ハマグリのお吸い物・ひなあられ・菱餅などです。

3月1日(金)に「少し早めのひな祭り献立」を実施します。ひな祭りのお菓子は、三色花ゼリーと、ひなあられのどちらかを選択するセレクト給食です。



来年度に向けて、白衣をクリーニングに出します。そのため、15日(金)の給食終了後に白衣を回収したいと思います。3月18日(月)~3月22日(金)の給食当番は、ご家庭からエプロンと三角巾(バンダナなど)を持ってきてください。お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。