



# こんだて予定表 3月



全	14回
米飯	10回
パン	3回
麺	1回

## 《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よう



ひづけ	こんだてめい	カロリー たんぱく しつ	おもなざいりょう						ぎょうじ
			血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
3 (月)	ごもちらしずし ぎゅうにゅう からしあえ とうふうりすましじる ひなあられ	547 51.1 15.2	あぶらあげ サラダあぶら とうふ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ かんびょう えだまめ キャベツ	にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ	こめ こんにやく ひなあられ	むぎ さとう	ひなまつり Bにつか
4 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ おひたし とんじる	765 32.0 29.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう	もやし ほうれんそう キャベツ	こめ でんぶん こんにやく	むぎ さといも	Bにつか
5 (水)	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ゆでやさい カレースープ ヨーグルト	581 19.5 22.0	ぎゅうにゅう サラダあぶら	ぶたにく ヨーグルト	きゅうり にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも		Bにつか
6 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ	587 23.2 16.2	ぎゅうにゅう サラダあぶら	ぶたにく とりにく	にら にんじん ごまつな しいたけ	キャベツ もやし ねぎ	こめ ワンタン	むぎ パンナコッタ	Bにつか
7 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ やさいのにんにくじょうゆあえ たまごスープ	587 20.7 16.8	たまご ぎゅうにゅう	ハンバーグ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし	にんじん だいこん しそ にんにく	こめ むぎ		Bにつか
10 (月)	スパゲッティ クリームソース ぎゅうにゅう ゆでやさい ぶどうゼリー	627 22.7 22.1	ベーコン ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ バター ゼリー		
11 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのバーベキューソースかけ ごまあえ さつまじる	643 24.9 19	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ます みそ	ねぎ パセリ キャベツ だいこん	りんご ほうれんそう にんじん だいこんは	こめ でんぶん さとう こんにやく	むぎ すりごま さといも こんにやく	
12 (水)	メロンパン ぎゅうにゅう ポークシチュー ゆでやさい つぶつぶレモンゼリー	712 25.7 24.0	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご		たまねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ	パン ジャム こむぎこ	じゃがいも あぶら ゼリー	
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの たまごとわかめのスープ 国産りんごゼリー	594 24.1 17.6	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ちんげんさい	ごまつな もやし	こめ さとう でんぶん	むぎ ごまあぶら ゼリー	
14 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる	657 26.4 21.6	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	にんじん いんげん ごぼう しいたけ	ごまつな たまねぎ だいこん たけのこ	こめ でんぶん さとう	むぎ こんにやく	
17 (月)	せきはん ぎゅうにゅう とんカツ いそべあえ すましじる おいおいデザート	698 23.1 14.1	ささげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにく のり はんぺん とうふ	みつば にんじん ほうれんそう	キャベツ	こめ ごましお パンこ	もちごめ こむぎこ ゼリー	そつぎょう おめでどうこんだて
18 (火)	★ そつぎょうしき  きゅうしょくはありません								
19 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ミネストローネスープ りんごのタルト	635 20.2 23.6	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく トマト	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんじん	パン マカロニ さとう バター	じゃがいも チーズ りんごタルト	トマト献立
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフさんしょくどん みそじる	669 29.2 17.8	ぎゅうにゅう たまご	とりにく わかめ みそ	ほうれんそう もやし	たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ	
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい れいとウイン	682 19.5 20.5	ぶたにく ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん グリーンピース	ブロッコリー キャベツ コーン パイナップル	こめ じゃがいも	むぎ	特4につか

\*都合により献立を変更することがあります。\*栄養価は、中学年のものです。 今月の平均値 エネルギー：627kcal たんぱく質：25.8g 脂質：20.0g

### 3日 桃の節句献立

3月3日は、ひなまつりです。  
 3月上旬の巳の日に災いを人形に移して厄払いする「上巳節」と、人形を使ったおままごと「ひいな遊び」が  
 結び付き、3月3日に雛人形を飾って女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」に発展しました。

### 17日 祝 卒業おめでどう献立

6年生は、最後の給食となります。ささやかですが、お祝いこんだてにしました。  
 中学校へ行ってたくさんたべて頑張ってください！

