



# こんだて予定表 3月



全	15回
米飯	11回
パン	3回
種	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		体の調子をとどめる		力や熱のもとになる		
2 (月)	カレーうどん アップルパン ギョウにゅう ゆでやさい ヨーグルト	633 24.0 17.8	なると ぶたにく ぎょうにゅう	ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ わかめ しいたけ	こまつな キャベツ わかめ	パン うどん	Bにつか	
3 (火)	ごもくちらしずし ギョウにゅう からしあえ とうふういりすましじる さくらもち	636 23.0 15.8	とりにく ぎょうにゅう とうふ	あぶらあげ かまぼこ たまご	たけのこ こんにやく かんぴょう ごぼう もやし	しいたけ にんじん キャベツ こまつな	さくらもち ごめ むぎ	ひなまつり Bにつか	
4 (水)	セルフチーズバーガー ギョウにゅう ポイルキャベツ わかめスープ ミルメーク	644 29.4 23.3	ぎょうにゅう	ハンバーグ	ねぎ にんじん	キャベツ わかめ	パン ごま ミルメーク	Bにつか	
5 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため ワンタンスープ プリン	614 27.1 15.2	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく		にら にんじん こまつな しいたけ	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	ごめ ワンタン むぎ	Bにつか	
6 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう わふうハンバーグ やさいのにんにくじょうゆあえ みそしる	625 23.6 15.8	たまご ぎょうにゅう	ハンバーグ みそ	ほうれんそう たまねぎ えのき もやし	にんじん だいこん しそ にんにく	ごめ むぎ じゃがいも	Bにつか	
9 (月)	おやこどん ギョウにゅう まろやかみそしる はっさく	648 27.4 18.9	たまご ぎょうにゅう なまあげ	とりにく みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	だいこん ごぼう はっさく こまつな	ごめ むぎ		
10 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いちごのムース とりにくのだいずのみそいため こんさいのすましじる	657 26.4 21.5	ぎょうにゅう だいず	とりにく みそ	にんじん いんげん ごぼう しいたけ	こまつな たまねぎ だいこん たけのこ	ごめ でんぷん むぎ		
11 (水)	こめこあげパン ギョウにゅう ゆでやさい えびだんごスープ	581 19.6 20.3	えびだんご ぎょうにゅう		ほうれんそう キャベツ もやし えのき	ちんげんさい にんじん	こめこパン ココア さとう はるさめ		
12 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ブルコギふういためもの ちんげんさいとたまごのスープ くらごまプリン	666 24.0 17.6	ぎょうにゅう たまご	ぶたにく	にんじん たまご たまねぎ	もやし ちんげんさい にんにく しょうが	ごめ むぎ ごまあぶら くらごまプリン		
13 (金)	わかめごはん ギョウにゅう やさいいりにくだんご ブロッコリーのサラダ やさいスープ ぶどうゼリー	587 18.5 14.3	ぎょうにゅう にくくだんご	ベーコン	わかめ キャベツ たまねぎ にんじん	もやし コーン ブロッコリー カリフラワー	ごめ むぎ ぶどうゼリー		
16 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さかなのパーベキューソースかけ ごまあえ さつまじる	646 28.9 17.5	ぎょうにゅう メルルーサ とりにく	とうふ	ねぎ りんご ほうれんそう キャベツ	こんにやく ごぼう	ごめ むぎ でんぷん	さといも あぶら ごま	
17 (火)	ラピュタパン ギョウにゅう シータのビーフシチュー ゆでやさい カクテルゼリー	720 26.0 23.9	たまご ぎょうにゅう ぎょうにゅう	にくくだんご	たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー	セロリ トマト	しよくパン マーガリン マヨネーズ	あぶら じゃがいも	サブリコロポ こんだて
18 (水)	せきはん ギョウにゅう ミックスフライ いそべあえ すましじる おいいしいちごゼリー	705 28.3 19.0	ささげ とんかつ エビフライ	ぎょうにゅう とうふ はんぺん	こまつな キャベツ ささげ	ごめ ごま パンこ	もちごめ ゼリー	そつぎょう おめでどうこんだて	
19 (木)	★ そつぎょうしき ★ きゅうしょくはありません ★								
23 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちんじる フレッシュパイ	633 26.1 19.2	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		ねぎ にんじん はくさい きゅうり	こんぶ だいこん ごぼう こまつな	ごめ むぎ さといも	あぶら パイナップル	
24 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう シーフードカレー かいそうサラダ とちあいかヨーグルト	645 25.8 18.4	ぎょうにゅう えび いか ヨーグルト	ベーコン こなチーズ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン	たまねぎ	ごめ むぎ あぶら	しゅうりょうしき B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 シブリコロポ献立** 「天空の城ラピュタ」の中でバザーとシータが食べる、あの目玉焼きをのせたパン。

そしてシータがタイガース号のキッチンで作るシチューを再現します。キラキラしたゼリーにも注目

**18日 祝 卒業おめでとう献立** 6年生は、最後の給食となります。みんなの感謝の気持ちを込めてお祝い献立にしました。

中学校でもたくさん食べて部活や勉強頑張ってください！



おめでとう