



# こんだて予定表 3月

《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



|    |     |
|----|-----|
| 全  | 14回 |
| 米飯 | 11回 |
| パン | 3回  |
| 麺  | 1回  |

| ひづけ   | こ　　ん　　だ　　て　　め　　い                                      | カロリー<br>たんぱく<br>しじつ | 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   |                            |                    |
| 1（金）  | ごもくちらしずし　ぎゅうにゅう　さわらのねぎみそやき<br>からしあえ　とうふいりすましじる　ひなあられ  | 599<br>28.8<br>18.1 | あぶらあげ<br>サラダあぶら<br>さわら<br>とうふ | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ | たけのこ<br>かんぴょう<br>えだまめ<br>キャベツ | にんじん<br>ごぼう<br>ほうれんそう<br>たまねぎ  | こめ<br>こんにやく<br>ひなあられ        | むぎ<br>さとう                  | もものせつく<br>こんだて     |
| 4（月）  | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ブルコギふういためもの<br>たまごとわかめのスープ             | 594<br>24.1<br>17.6 | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | ぶたにく<br>たまご           | にんじん<br>たまねぎ<br>ちんげんさい        | こまつな<br>もやし                    | こめ<br>さとう<br>でんぶん           | むぎ<br>ごまあぶら                | Bにつか               |
| 5（火）  | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ミルメーク（コーヒー）<br>とりにくとだいずのみそいため　なすのみそしる★ | 692<br>25.9<br>23.4 | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>サラダあぶら       | とりにく<br>みそ<br>あぶらあげ   | にんじん<br>いんげん<br>なす            | たけのこ<br>たまねぎ                   | こめ<br>でんぶん<br>さとう           | むぎ                         | Bにつか               |
| 6（水）  | キャラメルあげパン　ぎゅうにゅう　ゆでやさい★<br>カレースープ　アセロラゼリー             | 606<br>18.6<br>21.2 | ぎゅうにゅう<br>サラダあぶら              | ぶたにく                  | きゅうり<br>にんじん                  | キャベツ<br>たまねぎ                   | コッペパン<br>じゃがいも              | アセロラゼリー                    | Bにつか               |
| 7（木）  | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのトマトソース<br>ブロッコリーいりゆでやさい　ポテトスープ🍅🍅  | 639<br>24.6<br>21.6 | ぎゅうにゅう<br>サラダあぶら              | とりにく<br>ベーコン          | トマト<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>こまつな | たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ            | こめ<br>さとう                   | むぎ<br>じゃがいも                | Bにつか<br>トマトこんだて    |
| 8（金）  | むぎいりごはん　ポークカレー　ぎゅうにゅう<br>やさいのにんにくしょうゆあえ　オレンジ          | 634<br>19.6<br>19.1 | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                | サラダあぶら                | たまねぎ<br>えだまめ<br>はくさい          | にんじん<br>ほうれんそう<br>オレンジ         | こめ<br>じゃがいも                 | むぎ<br>ごまあぶら                | Bにつか               |
| 11（月） | コッペパン　ぎゅうにゅう　セルフやきそばサンド★<br>ちんげんさいととうふのスープ　アイスクリーム    | 740<br>25.9<br>22.1 | ぎゅうにゅう<br>いか<br>とうふ           | ぶたにく<br>サラダあぶら<br>わかめ | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ          | もやし<br>ちんげんさい                  | コッペパン                       | やきそばめん                     | セレクト<br>アイス        |
| 12（火） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのからあげ★<br>いそべあえ　かんこくふうみそしる         | 686<br>28.4<br>25.3 | ぎゅうにゅう<br>のり<br>とうふ<br>みそ     | とりにく<br>ぶたにく<br>わかめ   | ほうれんそう<br>にんじん                | もやし<br>ねぎ                      | こめ<br>でんぶん                  | むぎ<br>ごまあぶら                |                    |
| 13（水） | こめこパン　ぎゅうにゅう　クリームシチュー<br>わかめいりゆでやさい　とうにゅうプリンタルト       | 608<br>24.6<br>26.0 | ぎゅうにゅう<br>サラダあぶら<br>わかめ       | とりにく                  | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ           | にんじん<br>グリーンピース<br>とうもろこし      | こめこパン<br>ごまあぶら              | じゃがいも                      |                    |
| 14（木） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　アジのみそマヨネーズやき<br>パンサンスウ　ごもくにまめ          | 666<br>27.8<br>20.2 | ぎゅうにゅう<br>みそ<br>だいず<br>サラダあぶら | アジ<br>ぶたにく<br>さつまあげ   | パセリ<br>にんじん<br>こんぶ            | キャベツ<br>もやし<br>ごぼう             | こめ<br>マヨネーズ<br>さとう<br>こんにやく | むぎ<br>はるさめ<br>ごまあぶら<br>ざらめ |                    |
| 15（金） | せきはん　ぎゅうにゅう　ヒレカツ　さっぱりあえ<br>すましじる　おいおいケーキ🌸🌸            | 699<br>30.6<br>17.5 | ささげ<br>ぶたにく<br>とうふ            | ぎゅうにく<br>のり           | こまつな<br>にんじん<br>えのき           | キャベツ<br>だいこん                   | こめ<br>ごましお<br>パンこ           | もちごめ<br>こむぎこ<br>ケーキ        | そつぎょう<br>おめでどうこんだて |
| 18（月） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ますのバーベキューソースかけ<br>ごまあえ　だいこんのみそしる       | 658<br>28.8<br>20.5 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ               | ます<br>みそ              | ねぎ<br>パセリ<br>キャベツ<br>だいこん     | りんご<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>だいこんは | こめ<br>でんぶん<br>さとう           | むぎ<br>すりごま                 | 特4Aにつか             |
| 19（火） | そつぎょうしき🌸🌸🌸きゅうしょくはありません                                |                     |                               |                       |                               |                                |                             |                            |                    |
| 21（木） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのつけこみやき<br>しおこんぶあえ　みそけんちんじる        | 633<br>26.1<br>19.2 | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ<br>サラダあぶら     | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ   | ねぎ<br>はくさい<br>キャベツ<br>だいこん    | にんじん<br>きゅうり<br>ごぼう            | こめ<br>さとう<br>さといも           | むぎ<br>こんにやく                |                    |
| 22（金） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ぶたキムチいため<br>ワンタンスープ                    | 587<br>23.2<br>16.2 | ぎゅうにゅう<br>サラダあぶら              | ぶたにく                  | にら<br>にんじん<br>こまつな            | キャベツ<br>もやし<br>ねぎ              | こめ<br>ワンタン                  | むぎ                         | 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：646kcal たんぱく質：27.6g 脂質：20.6g

**1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。

**15日 祝 卒業おめでとう献立**



★ 「おいしかった！・食いたい！」と意見のあった献立を取り入れました！

5日 ミルメーク / 6日 キャラメル揚げパン / 11日 やきそば・アイス / 12日 からあげ ★