














3月分 予定こんだて表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (金)	むぎごはん		さわらのさいきょうやき かきたまじる かおりづけ さくらもち	こめ むぎ あぶら でんぷん さくらもち	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ たまご とうふ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり しょうが	609	26.2	
4 (月)	キムタクごはん		まめあじのなんばんつけ ワンタンスープ	こめ でんぷん あぶら ワンタん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まめあじ	にんじん ねぎ キムチ たくあん にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ もやし	591	25.3	
5 (火)	わかめうどん (じごなうどん)		えびてん なのはなあえ	うどん さとう こめこ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ えび あおのり たまご	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし なばな	608	23.5	
6 (水)	ふかがわめし		カラスカレイフライ とんじる きよみオレンジ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん さといも	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ カラスカレイ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな きよみオレンジ	614	30.9	
7 (木)	わかめむぎごはん		なまあげのすきに ごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ もやし	582	25.0	
8 (金)	ピザドッグ		やさいスープ コーンサラダ	コッパン(小麦・乳含む) ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ ベーコン とりにく だいず	トマト にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし ピーマン セロリー	614	24.5	
11 (月)	むぎごはん		マーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ にら たけのこ こまつな きゅうり だいこん	552	23.9	
12 (火)	こんぶとまめのごはん		たらのごまみそかけ さわにわん せとか	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう だいず こんぶ あぶらあげ たら みそ ぶたにく なまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん みずな しらたき ねぎ せとか	584	26.2	
13 (水)	ココアあげパン ☆袋が必要な人は 準備して下さい		はくさいとくだんごのスープ ひじきのマリネ いよかんゼリー	コッパン(小麦・乳含む) さとう あぶら いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ココア にくだんご とうふ ひじき	はくさい たまねぎ こまつな にんじん しょうが えだまめ きゅうり だいこん	634	22.5	
14 (木)	むぎごはん		ビーフカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールフ(小麦・乳不使用) さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ひよこまめ だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト きゅうり キャベツ	648	24.1	
15 (金)	はるやさいのペペロンチーノ デニッシュペストリー		きびなごのカリカリフライ かいそうサラダ	スパゲッティ あぶら でんぷん デニッシュペストリー(卵不使用) げんまいこ さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン ベーコン きびなご かいそうミックス	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく パジル きゅうり とうもろこし しょうが	642	21.7	
18 (月)	むぎごはん		こんぶまめ にくじゃが からしあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう こまつな キャベツ	570	23.4	
19 (火)	せきはん (ごましお)		こめこのヒレカツ こんさいのみそしる せんぎりキャベツ おいわいデザート	こめ ごま でんぷん こめパンこ こめこ さといも ケーキ(小麦・乳・卵 不使用) あぶら	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく みそ	キャベツ にんじん こまつな ねぎ ごぼう	709	27.4	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。 							平均 栄養量	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 22.9 g

給食費の調整について
行事で欠食があった学年には、献立の追加などで調整をします。

- 6年生 修学旅行の欠食分
3/4(月)いちごジェラート(乳・卵不使用)を追加
3/5(火)くだもの盛り合わせ(オレンジ・りんご・ぶどう)を追加
- 5年生 たかつえの欠食分
3/5(火)くだもの盛り合わせ(いちご・オレンジ・りんご・ぶどう)を追加

ご理解と協力をよろしくお願いいたします。
原材料、アレルギーなどで気になる点がありましたら、御連絡ください。

また、学級閉鎖があったクラスには、調整として、いちごなどのくだものをこんだてに追加する予定です。ご了承ください。