



# 令和6年度3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

## ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ 無機質	
3 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					579 Kcal 23.4 g 16.4 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりそぼろどん	さとう	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	きんしたまご	さとう・でんぶん	あぶら	たまご			
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・はだいこん	
	フルーツゼリー	クールゼリーのもと(さとう)				パインかん・みかんかん	
4 (火)	せきはん	もちこめ・うるちまい・コーンスターチ	ごま	あずき			684 Kcal 20.6 g 23.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	さんしゅあえ	さとう	こめあぶら			はくさい・にんじん・ブロッコリー	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はだいこん	
	ココアむしパン	ホットケーキミックス(こむぎこ・さとう・コーンフラワー・にゅうせいふん・しょくもつあぶら)・さとう・クッキングココア(さとう・ココア・だいず)	こめあぶら	たまご	ぎゅうにゅう		
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					543 Kcal 18.2 g 12.1 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	でんぶん・さとう		とりにく		だいこん・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はだいこん	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					554 Kcal 26.6 g 18.2 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	あおなにびたし	さとう		あぶらあげ		はだいこん・はくさい・にんじん	
	ワカメスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					596 Kcal 23.4 g 18.6 g 1.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいず・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・トマトダイスカン	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま			はくさい・きゅうり・にんじん・コーン	
10 (月)	あげパン(ココア)	こむぎこ・さとう・でんぶん・ココアパウダー(さとう・ココア・だいず)	ショートニング・こめあぶら		スキムミルク		529 Kcal 16.4 g 15.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポトフ			ウィンナー		たまねぎ・にんじん・セロリ・だいこん・はくさい	
	フルーツジュレ	サイダーゼリー(レモンかじゅう・さとう)				みかんかん・ももかん・アセロラジュレ(アセロラかじゅう・りんごかじゅう・さとう・でんぶん)	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					572 Kcal 24.7 g 18 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はだいこん	



# 令和6年度3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

## ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					635 Kcal 23.5 g 27.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ・コーンゆ	さわら		レモンかじゅう・しょうが	
	おひたし					はくさい・コーン	
	すいとんじる	こんにゃく・すいとん(こむぎこ)		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はだいこん	
13 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal 25.8 g 22.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・だいず・ぶたにく	スキムミルク・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・トマトピューレ	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン・ブロッコリー	
14 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ					634 Kcal 27.6 g 22.6 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		ごま・ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・みそ		たけのこ・にんじん・もやし・にんにく・しょうが	
	はくさいのソテー(トッピング)		こめあぶら			はくさい・コーン	
	あげきょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
17 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		621 Kcal 23.3 g 22.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	フィレオチキン	こむぎこ・でんぷん・コンフラワー・パンこ・ぶどうとう	こめあぶら・だいずあぶら・パーム油	とりにく			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はだいこん	
	クレープ	さとう・こむぎこ・でんぷん	マーガリン・しょくぶつあぶら	たまご・かつおだし・ゼラチン	ぎゅうにゅう		

☆今月の給食は11回の予定です。仕入れの関係で、使用材料が変更になることがあります。

☆令和6年度の給食は3月17日(月)が最終日です。