



3月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質	
1日 (水)	ぎゅうにゅう チャンボンめん(ちゅうかめん) チャンボンめん(スープ) ねぎみそパオズ ちゅうかいため アーモンドフィッシュ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく・えび・なると ぶたにく・みそ・だいず	ぎゅうにゅう	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが たけのこ・チンゲンサイ	586 29.8
2日 (木)	ぎゅうにゅう すきやきごはん しらすとあおさのあつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ みそしる とうにゅうプリンタルト	こめ・むぎ・さとう さとう・でんぷん	あぶら あぶら	ぎゅうにく たまご・しらす みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ かつおぶし わかめ キャベツ・しめじ・はねぎ	542 23.7	
3日 (金)	ぎゅうにゅう ごもくずし きんしたまご うなぎのかばやき つなのあえもの すましる ひなまつりゼリー	こめ・さとう でんぷん さとう・でんぷん さとう	あぶら あぶら	あぶらあげ たまご うなぎ まぐろのみずに なると・とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん・ほししいたけ・れんこん きゅうり・キャベツ・コーン えのきたけ・はねぎ ももかじゅう・りんごかじゅう	633 30.0	
6日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのてりやき おひたし みそしる いちごだいふく	こめ・むぎ もちこめ・さとう・こむぎこ	あぶら ぶり	ぶり とうふ・みそ いんげんまめ	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ ほうれんそう・キャベツ えのきたけ・たまねぎ・はねぎ いちご	690 29.8	
7日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん えびフライ やさしいソテー ミニトマト みそしる	こめ・むぎ パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう	あぶら	えび とうふ・みそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん・キャベツ・コーン ミニトマト だいこん・こまつな	577 24.4	
8日 (水)	ぎゅうにゅう あげパン ポトフ ナタデココいりヨーグルトあえ ミルク	こむぎこ・さとう さとう さとう	ショートニング きなこ ぎゅうにく・ウインナー カカオマス	ぎゅうにゅう スキムミルク セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ ヨーグルト みかんかん・パインかん・ももかん・りんご・ナタデココ	712 27.0		
9日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのマスタードやき きりぼしだいこんのもの ぐだくさんじる かつおぶしかけ かぼちゃのマフィン	こめ・むぎ パンこ さとう こんにゃく・じゃがいも さとう さとう・こめこ	マヨネーズ あぶら ごま あぶら	さけ あぶらあげ・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ かつおぶし・いわしぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう きりぼしだいこん・しいたけ・さやいんげん にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ かぼちゃ	711 31.6	
10日 (金)	ぎゅうにゅう カレーごはん ホワイトカレー ドレッシングあえ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら とり あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ チーズ いちご	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	606 23.1	
13日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん でんぷん	あぶら・こまあぶら	ぎゅうにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン きくらげ・コーン・はねぎ メロン	630 24.0	
14日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのからあげ あおなとハムのいためもの みそしる ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さとう・かんてん	あぶら あぶら	とりにく ハム あぶらあげ・みそ わかめ	ぎゅうにゅう にんにく・ふるね こまつな・キャベツ・コーン だいこん・はねぎ ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーピューレ	639 22.8	
15日 (水)	ぎゅうにゅう せきはん ごましお サイコロステーキ ほうれんそうとキャベツのソテー みそしる おいおいケーキ	こめ・もちこめ さとう じゃがいも さとう・こめこ	あずき ごま バター あぶら	あずき ぎゅうにく あぶらあげ・みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう にんにく・だいこん キャベツ・ほうれんそう・コーン たまねぎ・はねぎ いちごピューレ・いちごかじゅう	690 29.5	

* おしらせ *

3月7日(火) : JAふじ伊豆さんより「ミニトマト」を無償で提供していただく予定です。



* 献立は変更することがあります。今月の給食は11回の予定です。