



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 こむぎこ・でんぷん・さとう さとう		あぶら ぶたにく・えび・なると ぶたにく・みそ・だいず ごまあぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう さとう	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
★6年生リクエストこんだて 第1だん:「すきやきごはん」★							
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 さとう・こめこ・でんぷん	あぶら あぶら ショートニング・あぶら	ぎゅうにく たまご・しらす みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう たまねぎ かつおぶし わかめ	たまねぎ ブロッコリー 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 さとう	あぶら あぶら うなぎ まぐろのみずに なると・とうふ	あぶらあげ たまご きくらげ 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	ぎゅうにゅう こんぶ きくらげ	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	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	ぶり	きくらげ 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 ミニトマト だいこん・こまつな	にんじん・キャベツ・コーン ミニトマト	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	ぎゅうにゅう 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 とうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし・いわしぶし	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 あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ チーズ	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 いちご	606 23.1
★6年生リクエストこんだて 第2だん:「チンジャオロース」★							
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・ごまあぶら	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	
★6年生リクエストこんだて 第3だん:「とりのからあげ」★							
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 あぶら 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	ぎゅうにゅう わかめ	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
6年生にとって、小学校生活最後の給食です。おいしく食べてくれますように・・・☆							
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 あぶらあげ・みそ あぶら	ぎゅうにく	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。