



3月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校



*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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (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 *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 *ビタミン・無機質	
ひなまつり 献立 3日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 20.4
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう		ぶたにく		こまつな	
	はながたとうふハンバーグ	でんぶん・さとう		とりにく・とうふ		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	
	はくさいのごまあえ	さとう	ごま		わかめ	はくさい・にんじん	
	てまりふのおすいもの	てまりふ				えのき・だいこん・たまねぎ・にんじん	
	ひなあられ	こめ・さとう					
4日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		619 25.3
	そばろどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ					
	(ひじきそばろ)	さとう・でんぶん	ごまあぶら	とりにく	ひじき	しょうが・にんじん・えだまめ・しいたけ・ねぶかねぎ	
	(たまごそばろ)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる			みそ		たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ	
5日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 20.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス		あぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース	
	ペペロンチーノふうやさいのソテー	マカロニ	あぶら			にんにく・たまねぎ・キャベツ・にんじん	
6日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		542 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ		しょうが	
	もやしのごまあえ	さとう	ごま			もやし・にんじん	
	しおちゃんこふうスープ	こんにゃく		とりにく		にんじん・はくさい・まいたけ・ねぶかねぎ	
7日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		707 21.5
	あげパン(さとう)	さとう・こむぎこ	あぶら・ショートニング		スキムミルク		
	(ココア)	さとう・こむぎこ	あぶら・ショートニング・カカオ		スキムミルク		
	やさいたっぷりポトフ	さつまいも		ポークウイナー		にんじん・たまねぎ・だいこん・セロリー	
10日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 30.0
	チキンかつどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ					
	(チキンカツ)	こむぎこ・パンこ	あぶら	とりにく			
	(ポイルキャベツ)					キャベツ	
	(ごまソース)	さとう	ごま				
11日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		551 23.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふともやしのちゅうかに	さとう・でんぶん	ごまあぶら	とうふ・ぶたにく		にんにく・しょうが・もやし・にんじん・しいたけ・にら	
	だいこんサラダ	さとう	ごまあぶら・ごま			だいこん・きゅうり・にんじん	
	りんご					りんご	
12日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		647 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	てりやきハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト	
	きりぼしだいこんのもの	さとう		さつまあげ		だいこん・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・みそ		たまねぎ・だいこん・ねぶかねぎ	
13日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		652 24.0
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	ドライカレー		あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず		たまねぎ・にんじん・まいたけ	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	あぶら	ポークハム		キャベツ・きゅうり・にんじん	
14日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 22.7
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	みそラーメンスープ		ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・もやし・ねぶかねぎ・コーン	
	ふじさんクロquette	じゃがいも・こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく			
そつぎょう おめでとう こんだて 17日 (月)	おおかあえ			かつおぶし		はくさい・にんじん	608 25.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	てまきずし (すめし)	こめ・むぎ・さとう					
	(ツナマヨ)	さとう		まぐろあぶらづけ		きゅうり・にんじん	
	(たくあんのおおかあえ)			かつおぶし		だいこん	
	(やきにく)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・しょうが	
	(てまきのり)				のり		
そつぎょう おめでとう こんだて	おいわいすましじる			かまぼこ	わかめ	だいこん・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	608 25.7
	いちごいちごゼリー	さとう				いちご	

*今月の給食は11回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- ・3日 『ひな祭り献立』です。
 - ・17日 『卒業おめでとう献立』です。6年生は小学校最後の給食になります！ 楽しい給食時間を過ごしましょう♪
- 3月はリクエストの多い「揚げパン」「チキンカツ」「カレー」「みそラーメン」「ハンバーグ」など、毎日『笑顔』になる給食をお届けします!!

