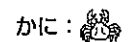
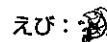
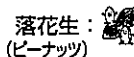
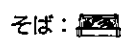
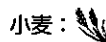


	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月7日(月)
こんだて	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	ごはん 牛乳 こんさいのどまじる さばのにつけ そくせきづけ	ーひなまつりこんだてー わかめごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいのかかきあげ(こめこ) ひしもち	ごはん 牛乳 にくじゃが わけぎのすみそあえ	ごはん 牛乳 やさいのみそしる かんびょうのたまごどじ なっとう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごめき) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> なばな <input type="checkbox"/> うおそうめん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ほたるいか <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひしもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> わけぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> なっとう
こんだて	アップルパン 牛乳 にくだんこのスープ ジャーマンポテト	あんかけどんぶり 牛乳 ごもくきんぴら	ごはん 牛乳 ジャージャンめん やさしいため	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ハムサラダ	ごはん 牛乳 ひめじおでん きゅうりのすのもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いとかんてん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

3月15日(火)		3月16日(水)		3月17日(木)		3月18日(金)		3月平均 栄養量 (小学校4年生)					
ごはん	パン 牛乳 ポトフ しろみざかなのレモンぶうみ	ごはん 牛乳 にんじんスープ れんごんのいたためもの かんこくのり		なかなパン 牛乳 コーンスープ にごみハンバーグ スライスチーズ		-しよくいくのひ- せきはん(ごましお) 牛乳 いそかじる けいにくのくろずあん すだちゼリー		エネルギー	617kcal				
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ブロccoli <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> くるす <input type="checkbox"/> くるざとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> すだちゼリー	たんぱく質	22.3g	脂質	26.8%	カルシウム	316mg	鉄	2.1mg	
こんだて	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	ビタミン	A	249μgRAE	B1	0.40mg	B2	0.53mg	C	20mg
いり								食塩相当量	2.5g				
り								食物繊維	5.3g				
ょう								マグネシウム	81mg				
								亜鉛	2.8mg				

献立紹介

作ってみませんか?

-3月7日(月)-

かんぴょうの卵とし

材料 5人分 分量(g)

牛肉	50	しいたけ(干)	2.5
白ねぎ	15	にら	10
土しょうが	2	卵	100
サラダ油	5	砂糖	12.5
にんじん	25	しょうゆ(淡)	15
かんぴょう(干)	20	水	50
塩	適量		

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、しいたけはもどしてせん切りにする。にらは2~3cmに切る。白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。かんぴょうは水洗いしてから塩もみし、やわらかくなるまでゆでてから2~3cmに切る。
- ②サラダ油を熱し、白ねぎ、土しょうがを炒め香りを出し、牛肉を加えて炒める。
- ③牛肉に火がとおったら、にんじん、しいたけ、かんぴょうを加え、さっと炒め、水を加えて煮る。
- ④材料がやわらかくなったら調味し、煮含める。
- ⑤にらを加え、卵でとじて仕上げる。

-3月18日(金)-

磯香汁

材料 5人分 分量(g)

たまねぎ	100	みつば	25
にんじん	50	えのきたけ	25
あおさのり	2.5	しょうゆ(淡)	30
細切り昆布	2	しょうゆ(濃)	5
かまぼこ	35	けずりぶし	15
油揚げ	25	水	650

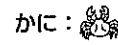
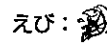
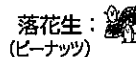
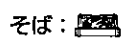
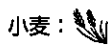
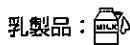
【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんは短冊切り、かまぼこはうす切り、みつば、えのきたけは2cmに切る。
 - ②油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
 - ③けずりぶしでだしをとり、にんじん、細切り昆布、たまねぎ、えのきたけ、油揚げを入れて煮る。
 - ④しょうゆを入れて調味し、かまぼこ、あおさのり、みつばを加えて仕上げる。
- ※みつばの代わりにねぎを入れてもよい。

○2月25日(金)のこんさいカレー(こめこ)に神戸ビーフを使用しました。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)