

	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	ごはん 牛乳 スモーキータン ジャーマンポテト くきわかめのつくだに	ごはん 牛乳 みそチゲ チャップチエ	ひなまつりこんだて まぜすし 牛乳 ためきじる しずのてんぷら てまきのり ひしもち	パン 牛乳 ぶたにくとだいのスープ ソーススパゲティ はちみつマーガリン	ごはん 牛乳 はくさいスープ ドライカレー フレンチドック
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> くきわかめ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> しず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> てまきのり <input checked="" type="checkbox"/> ひしもち	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> はちみつマーガリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> とりしバー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶらうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> フランクフルト <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> ホットケーキのもと <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら
こんだて	ごはん 牛乳 かんとうに もやしのごまあえ	いりこなめし 牛乳 ビーフスープ すぶた デザート	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのみそに ひじきのにも	ハヤシライス 牛乳 ほうれんそうとだいのサラダ	ごはん 牛乳 あすかじる たいのレモンぶらうみ きんぴらごぼろ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごまつな <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> ビーフン <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> デザート	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼろ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶらうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> パター <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> しろみそ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> たい <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼろ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごま

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)

中学3年生のみ
3月18日(金)に
予定しています
お祝いデザートが
つきます。

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	牛乳	ごはん	牛乳	あぶたまごんぶり 牛乳	さけごはん 牛乳	さけごはん 牛乳	さけごはん 牛乳	エネルギー	635kcal
やさいのうまに 【ビマトレッシングあえ】		わかめスープ スタミナやきにく かんこくのり		はくさいとじゃこのサラダ ヨーグルト	なのはな なのはなじる こすびのてんぷら 【まつなとくあんあえもの おいしいデザート】	なのはな なのはなじる こすびのてんぷら 【まつなとくあんあえもの おいしいデザート】	なのはな なのはなじる こすびのてんぷら 【まつなとくあんあえもの おいしいデザート】	たんぱく質	25.9g
□ ごはん	○ 牛乳	□ ごはん	○ 牛乳	□ ごはん	○ たまご	□ ごはん	○ さけ	脂質	29.5%
○ ぎゅうにく	○ がんもどき	○ とうふ	○ けいにく	○ あぶらあげ	△ たまねぎ	○ 牛乳	○ 牛乳	カルシウム	321mg
△ にんじん	△ たまねぎ	○ こいくちしょうゆ	○ せいしゆ	△ たまねぎ	△ にんじん	△ なのはな	△ なのはな	鉄	2.5mg
□ じゃがいも	△ じゃがいも	△ にんじん	△ わかめ	△ はねぎ	○ かまぼこ	○ かまぼこ	○ かまぼこ	ビタミンA	283μgRAE
△ さやいんげん	△ さやいんげん	○ もやし	○ もやし	□ さとう	□ さとう	△ にんじん	△ にんじん	ビタミンB1	0.36mg
△ たけのこ	△ たけのこ	□ ごまあぶら	□ ごまあぶら	○ うすくちしょうゆ	○ うすくちしょうゆ	△ しいたけ	△ しいたけ	ビタミンB2	0.56mg
△ しょうが	△ しょうが	○ チキンスープ	○ チキンスープ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	ビタミンC	19mg
○ うすくちしょうゆ	○ うすくちしょうゆ	しお	しお	けずりぶし(だし)	けずりぶし(だし)	しお	しお	食塩相当量	2.5g
□ さとう	□ さとう	こしょう	こしょう	○ 牛乳	○ 牛乳	○ えび	○ えび	食物繊維	4.0g
△ キャベツ	△ キャベツ	○ ぎゅうにく	○ ぎゅうにく	△ はくさい	△ はくさい	しお	しお	マグネシウム	88mg
△ にんじん	△ にんじん	△ にんにく	△ にんにく	△ にんじん	△ にんじん	こしょう	こしょう	亜鉛	3.4mg
○ まぐろのあぶらづけ	○ まぐろのあぶらづけ	△ しょうが	△ しょうが	△ きゅうり	△ きゅうり	さやいんげん	さやいんげん		
□ さとう	□ さとう	トウモロコシ	トウモロコシ	しお	しお	てんぷらこ	てんぷらこ		
□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	せいしゆ	せいしゆ	○ ちりめんじゃこ	○ ちりめんじゃこ	□ あぶら	□ あぶら		
□ ごま	□ ごま	□ さとう	□ さとう	□ ごまあぶら	□ ごまあぶら	△ ごまつな	△ ごまつな		
□ ごめず	□ ごめず	○ こいくちしょうゆ	○ こいくちしょうゆ	○ うすくちしょうゆ	○ うすくちしょうゆ	△ たくあん	△ たくあん		
しお	しお	□ みそ	□ みそ	□ ごめず	□ ごめず	□ ごま	□ ごま		
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	□ ごまあぶら	□ ごまあぶら	□ さとう	□ さとう	○ こいくちしょうゆ	○ こいくちしょうゆ		
		△ にんじん	△ にんじん	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	□ おいしいデザート	□ おいしいデザート		
		△ たまねぎ	△ たまねぎ	○ ヨーグルト	○ ヨーグルト				
		△ ピーマン	△ ピーマン						
		○ オイスターソース	○ オイスターソース						
		□ でんぷん	□ でんぷん						
		しお	しお						
		こしょう	こしょう						
		○ かんこくのり	○ かんこくのり						

献立紹介 作ってみませんか?

—3月2日(水)—
みそチゲ

材料 5人分 分量(g)

豚肉	50	サラダ油	5
たまねぎ	100	みそ	40
にんじん	50	みりん	5
豆腐	250	ごま油	5
白菜キムチ	75	水	350
もやし	50	けずりかつお	10
にら	30		

- 【作り方】**
- 豆腐は1.5cm角切り、たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm長さに切る。けずりかつおでだしをとる。
 - 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
 - にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、だしを入れる。
 - 豆腐、白菜キムチ、もやしを入れ、みそ、みりんを加え、味つける。
 - にら、ごま油を入れて仕上げる。

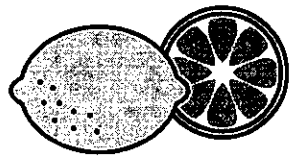


—3月14日(月)—
たいのレモン風味

材料 5人分 分量(g)

たい(サイコロ)	250	しょうゆ(濃)	15
塩	1	砂糖	15
こしょう	少々	レモン果汁	7.5
でんぷん	50	水	20
揚げ油	適量	パセリ	3

- 【作り方】**
- たいに下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
 - パセリはみじん切りにする。
 - ②の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、パセリを加える。
 - ①を③で和える。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)