

	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)
こんだて	ひなまつりこんだて まぐろ 牛乳 なののはな しずのてんぷら てまきのり ひなあられ	ごはん 牛乳 わかめスープ いためビビンバ のりのつくだに	なめし 牛乳 スミータン フレンチドック おんやさい ドレッシング	ごはん 牛乳 やさしいうまに はくさいのごまあえ オレンジゼリー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> だいこんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
	<input checked="" type="checkbox"/> なののはな <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ドレッシング	<input type="checkbox"/> ゼリーのもと <input checked="" type="checkbox"/> オレンジジュース
	<input type="checkbox"/> しず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> のりのつくだに		
	<input type="checkbox"/> てまきのり <input type="checkbox"/> ひなあられ			
こんだて	3月7日(木) ごはん 牛乳 みそしる ちぬのなんぼんづけ ひじきののもの	3月8日(金) カレーライス 牛乳 まほうサラダ ふくしんづけ チーズ	3月11日(月) あぶたまどんぶり 牛乳 やさしいため ヨーグルト	3月12日(火) ごはん 牛乳 ためきじる だいごんののもの くきわかめのつくだに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ にほし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> カレーこ <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 <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"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ちぬ <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> みすな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> さんおんと <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん
	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <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"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら
		<input type="checkbox"/> ふくしんづけ <input type="checkbox"/> チーズ	<input type="checkbox"/> ヨーグルト	

○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)

3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)		3月18日(月)	
ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに けいにくのからあげ かつおのぶりかけ		わかめごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		パン 牛乳 はくさいスープ ソーススパゲティ はちみつマーガリン		ごはん 牛乳 あすか汁 ちぬのてんぷら ごまつなとたくあんのおえもの おいわいデザート	
<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ごはん	
<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> わかめ		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳	
<input type="radio"/> つくね		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle-up"/> はくさい		<input type="radio"/> ベーコン	
<input type="triangle-up"/> はくさい		<input type="radio"/> ぶたにく		<input type="radio"/> あつあげ		<input type="triangle-up"/> とうふ	
<input type="triangle-up"/> たけのこ		<input type="triangle-up"/> じゃがいも		<input type="radio"/> ベーコン		<input type="triangle-up"/> はくさい	
<input type="triangle-up"/> しいたけ		<input type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> にんじん	
<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ		<input type="triangle-up"/> えのきたけ	
<input type="checkbox"/> はるさめ		<input type="triangle-up"/> パセリ		<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> ほうれんそう	
<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="radio"/> だいず		<input type="radio"/> チキンスープ		<input type="radio"/> 牛乳	
<input type="radio"/> あつあげ		<input type="triangle-up"/> トマトピューレ		<input type="radio"/> しお		<input type="radio"/> あかみそ	
<input type="checkbox"/> オイスターソース		<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> ごしょう		<input type="radio"/> しろみそ	
<input type="checkbox"/> ごまあぶら		<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> スパゲティ		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> チキンスープ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> しお		<input type="radio"/> けずりぶし(だし)	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="radio"/> いか		<input type="radio"/> ちぬ	
<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="radio"/> ちくわ		<input type="checkbox"/> しお	
<input type="checkbox"/> せいしゆ		<input type="checkbox"/> しお		<input type="triangle-up"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> ごしょう	
<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> ごしょう		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="checkbox"/> てんぷらこ	
<input type="checkbox"/> ごしょう		<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ		<input type="triangle-up"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> あぶら	
<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> キャベツ		<input type="triangle-up"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> ごまつな	
<input type="radio"/> けいにく		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="radio"/> ウスターソース		<input type="triangle-up"/> たくあん	
<input type="triangle-up"/> しょうが		<input type="triangle-up"/> ごまつな		<input type="radio"/> とんかつソース		<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> サラダドレッシング		<input type="radio"/> あおさこ		<input type="checkbox"/> おいわいデザート	
<input type="checkbox"/> せいしゆ		<input type="checkbox"/> りんごす		<input type="checkbox"/> しお			
<input type="checkbox"/> でんぷん		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> ごしょう			
<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> はちみつマーガリン			
<input type="radio"/> こなかつお		<input type="checkbox"/> しお					
<input type="checkbox"/> さんおんと		<input type="checkbox"/> ごしょう					
<input type="checkbox"/> さとう							
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ							
<input type="checkbox"/> ごま							
<input type="radio"/> あおさこ							

3月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	645kcal	
たんぱく質	25.1g	
脂質	30.2%	
カルシウム	325mg	
鉄	2.2mg	
ビタミン	A	257μgRAE
	B1	0.36mg
	B2	0.55mg
	C	21mg
食塩相当量	2.6g	
食物繊維	4.2g	
マグネシウム	87mg	
亜鉛	3.2mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-3月8日(金)-

ごぼうサラダ

材料 5人分 分量(g)

ささがきごぼう	125	砂糖	5
米酢	適量	白みそ	10
ポークハム	15	マヨネーズ	20
にんじん	25	米酢	5
いりごま(白)	5	しょうゆ(淡)	0.5

【作り方】

- ①にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ②ささがきごぼうは米酢を入れて、ゆでて冷ます。
- ③ハムは千切りにする。
- ④①②③と調味料、軽くすったごまを和える。



-3月18日(月)-

あすか汁

材料 5人分 分量(g)

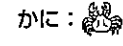
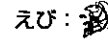
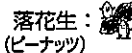
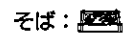
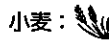
ベーコン	50	牛乳	25
豆腐	150	赤みそ	35
白菜	100	白みそ	10
にんじん	25	しょうゆ(淡)	2.5
えのきたけ	25	けずりかつお	15
ほうれん草	25	水	550

【作り方】

- ①ほうれん草は、ゆでて冷まし、水気をしぼって2~3cmに切る。
- ②にんじんはいちょう切り、白菜はザク切り、えのきたけは3~4cmに切る。ベーコンは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③けずりかつおでおだしをとり、にんじん・ベーコン・白菜・豆腐・えのきたけの順に入れる。
- ④火が通ったら、みそ・牛乳で調味し、①のほうれん草を入れる。
- ⑤味をみて、しょうゆを香りづけに入れて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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)