
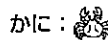
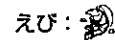
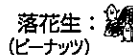
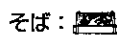
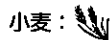


	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)
こんだて	-ひなまつりこんだて- わかめごはん 牛乳 なのはなじる ほたるいかのかきあげ(こめこ) ひなあられ	ごはん 牛乳 カレーうどん りっちゃんのサラダ  ヨーグルト	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック スライスチーズ	せきはん(こましお) 牛乳 すましじる ちくぜんに すだちゼリー 
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> なばな <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ うすくちしょうゆ しお ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ほたるいか <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ひなあられ 	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> うどん  <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん カレーこ しお けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおごんぶ りんごす <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> ヨーグルト 	<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="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> パジルペースト ポークスープ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう こしょう <input type="radio"/> 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(たまごめき)  <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> スライスチーズ 	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちこめ) アルファかまい(うるちまい) あずき <input type="checkbox"/> ごま しお <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ごんぶ(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> ごんにゃく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> すだちゼリー 
	3月7日(木)	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 ひめじおでん わけぎのみそあえ じゃこめめ	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ  チャプチェ きりほしだいこんのいためナムル かんこくのり	ごはん 牛乳 ためきじる にこみハンバーグ ポイルキャベツ	アップルパン 牛乳 しあわせのいのしスープ  ごぼうのソテー  けいにくのパジルやき
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle-up"/> ごんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご  <input type="radio"/> れんこんいりつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あつあげ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう しお <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> きりほしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle-up"/> ごんにゃく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> パン  <input type="triangle-up"/> ドライアップル  <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> つくね <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル ポークスープ しお こしょう <input type="triangle-up"/> オレガノ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> けいにく しお こしょう ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> パジルペースト

○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



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 まめいりみそしる さばのたつたあげ きゅうりのしょうゆづけ		パン 牛乳 ワンタンスープ ジャーマンポテト ウインナーのケチャップいため メープルジャム		カレーライス(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ ぶくしんづけ		-しゃよくいくのひ- ごはん 牛乳 あかだし れんこんとけいにくのあまからに とうにゅうパンナコッタ	
<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず		<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> メープルジャム		<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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"/> ぶくしんづけ		<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> いわしだんご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> とうにゅうパンナコッタ	

3月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	744kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	28.4%
カルシウム	368mg
鉄	2.8mg
ビタミン	A 269μgRAE
	B1 0.44mg
	B2 0.52mg
	C 20mg
食塩相当量	5.7g
食物繊維	2.9g
マグネシウム	95mg
亜鉛	3.4mg

献立紹介

作ってみませんか?

-3月7日(木)-

わけぎの酢みそ和え

材料 5人分 分量(g)

まぐろのあぶらづけ	50
わけぎ	35
キャベツ	150
白みそ	20
砂糖	15
米酢	7.5
ゆず果汁	1.5
塩	1.5

【作り方】

- ①わけぎは2~3cm幅に、キャベツは短冊切りにする。
- ②わけぎとキャベツはゆでて冷ます。
- ③まぐろのあぶらづけは油をきってほぐす。
- ④③の調味料を合わせてゆずみそを作り、②③を和える。



-3月12日(火)-

新献立 しあわせの石のスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏つくね	100	オリーブオイル	5
たまねぎ	100	ポークスープ	75
にんじん	50	塩	3.5
じゃがいも	100	こしょう	少々
キャベツ	125	オレガノ(乾燥)	少々
おろしにんにく	1.5	水	450

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②オリーブオイルを熱し、おろしにんにくを炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水、鶏つくねを入れて煮込む。
- ④ポークスープ、キャベツを加え煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調え、オレガノを加えて仕上げる。



○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(たんすいかがつ・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

