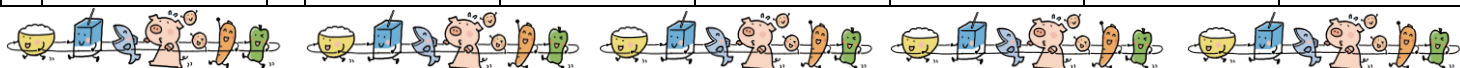




# 3月 こんだてざいりょうひょう



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1月	ごはん	○			こめ			
	とりのから揚げ		とりにく		かたくりこ	こめあぶら		しょうが
	海藻サラダ		ツナ	かいそうミックス	さとう	ごまあぶら,ごま		キャベツ,きゅうり
	菜の花のみそ汁		あつあげ,みそ		じゃがいも		なのはな	たまねぎ
2火	ごはん	○			こめ			
	鯖のみそ煮		さば,みそ		かたくりこ,さとう			
	ごまだれサラダ					ごま,ごまあぶら	ごまつな	キャベツ,きゅうり, コーン
	ワンタンスープ		ぶたにく		ワンタンのかわ		にんじん,にら	しいたけ,メンマ,はく さい,ねぎ
3水	ちらしずし	○	かまぼこ,いりたまご	のり	こめ,さとう		きぬさや,にんじん	だけのこ,れんこん,かん びょう,しいたけ
	アーモンドあえ				さとう	アーモンド	ほうれんそう,にんじん	キャベツ
	湯葉のすまし汁		ゆば,とうふ	わかめ	はなふ			えのきたけ,ねぎ
	ひな祭りゼリー		どうにゅう,だいすこ		さとう,みずあめ	しょくぶつあぶら		もも,りんご
4木	ごはん	○			こめ			
	銀鱈のてり焼き		ぎんだら		さとう			
	ほうれん草のおひたし		かつおぶし				ほうれんそう	もやし,コーン
	とん汁		ぶたにく,とうふ,みそ				にんじん	ごぼう,だいこん,つき こん,ねぎ
5金	揚げ米粉パン(きなこ)	○	きなこ		こめこパン(こむぎこ, こめこ,スキムミルク, さとう),さとう	こめあぶら		
	チキンサラダ		サラダチキン			こめあぶら		キャベツ,きゅうり, コーン
	ミネストローネ		あさり,ベーコン		マカロニ,じゃがいも	こめあぶら	にんじん,トマト,パセ リ	たまねぎ,キャベツ
	ワインゼリー				さとう			
8月	ごはん	○			こめ			
	鰯の薬味ソース		ぶり		さとう,かたくりこ	こめあぶら,ごまあぶら		ねぎ,しょうが
	ひじきのごまネーズあえ			ひじき	さとう	ノンエッグマヨネーズ, ごま		キャベツ,きゅうり, コーン
	塩五目汁		あつあげ,とりにく			ごまあぶら	にんじん	だいこん,つきこん,ご ぼう,ねぎ
9火	チキンカレーピラフ	○	とりにく		こめ		にんじん,トマト	たまねぎ,えだまめ
	青菜と大豆のサラダ		だいす			こめあぶら	ほうれんそう	キャベツ
	カリフラワーポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう		こめあぶら	パセリ	カリフラワー,コーン, たまねぎ
10水	ごはん	○			こめ			
	サーモンの塩糀焼き		サーモン		さとう			
	ぜんまいナムル		ハム		さとう	ごまあぶら,ごま		ぜんまい,もやし,きゅ うり
	具だくさん汁		あつあげ,みそ		じゃがいも		にんじん	つきこん,だいこん,ご ぼう,ねぎ
11木	コッペパン	○			コッペパン(こむぎこ, スキムミルク,さとう)			
	いちごジャム				さとう,みずあめ			いちご
	ほうれん草グラタン		ベーコン	ぎゅうにゅう,チーズ	こむぎこ	だいすあぶら	ほうれんそう	たまねぎ,コーン
	フルーツサラダ					こめあぶら	ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,な つみかん
12金	ポークビーンズ	○	ぶたにく,だいす		じゃがいも	こめあぶら	トマト	セロリー,たまねぎ, マッシュルーム
	みそラーメン		ぶたにく,みそラーメン のもと(みそ,しょうが, にんにく,ごまあぶら, さとう,かつおぶし)		ちゅうかめん(こむぎ こ)	こめあぶら	にんじん,にら	もやし,メンマ,コーン, ねぎ
	きのご焼売		ぶたにく		さとう,かたくりこ,こ むぎこ	ごまあぶら		たまねぎ,しいたけ,し めじ,しょうが
	ごまじゃこサラダ		ハム	ちりめんじゃこ		ごまあぶら,ごま		きりぼしだいこん,キャ ベツ,きゅうり
いちご							いちご	





日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
15月	わかめごはん	○		わかめごはんのもと	こめ			
	海老フライ		えび, だいすこ		パンこ, かたくりこ, こむぎこ, さとう	こめあぶら		
	しょうゆフレンチ		ハム			こめあぶら	ほうれんそう	もやし, コーン
	かき玉みそ汁		とうふ, あぶらあげ, みそ, たまご		じゃがいも, かたくりこ		にんじん	えのきたけ
16火	ビーフカレー	○	ぎゅうにく		こめ, じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ
	ツナサラダ		ツナ			ごまあぶら	ごまつな	だいこん, きゅうり
	せとか (柑橘)							せとか
17水	ごはん	○			こめ			
	金目鯛のてり焼き		きんめだい		さとう			
	ホタテサラダ		ほたて			ノンエッグマヨネーズ	ごまつな	だいこん, コーン
	キャベツのみそ汁		あつあげ, みそ		じゃがいも		にんじん	キャベツ, しめじ
18木	たれカツ丼	○	ぶたにく, だいすこ		こめ, さとう, パンこ, こむぎこ, キャッサバこ	こめあぶら		
	のり酢あえ		ツナ	のり		ごま	ほうれんそう, にんじん	キャベツ
	沢煮わん		ぶたにく		しらたき		にんじん, みすな	たけのこ, しいたけ, えのきたけ
	お米のタルト		たまご	ぎゅうにゅう, れんにゅう	こむぎこ, さとう, こめ, みずあめ	マーガリン, しょくぶつあぶら		
19金	鯛めし	○	たい		こめ			
	とりのねぎ塩焼き		とりにく		さとう	ごまあぶら, ごま		ねぎ, しょうが, にんにく
	大根の梅あえ							だいこん, キャベツ, きゅうり, うめびしお
	春のすまし汁		とうふ, あさり, なると				にんじん, ほうれんそう	しいたけ, たけのこ
	お祝いケーキ		たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ, さとう, みずあめ			いちご

摂取基準 (文部科学省)

摂取基準 (文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	エネルギー	661 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	たんぱく質	26.6g
カルシウム	350 mg	カルシウム	345 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

「ワンタンスープ」

材料 (4人分)

豚ひき肉	50g	中華だし	2g
酒 (豚肉用)	小さじ1	酒	小さじ1
干し椎茸	2g	塩	小さじ1/2
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ2
メンマ	40g	こしょう	少々
にら	20g	ごま油	適量
白菜	80g	ねぎ	30g
ワンタン	60g		

作り方

- 干し椎茸は戻して干切りにする。にんじん、白菜は短冊切り、ねぎは小口切り、にらは2cmに切る。
- メンマは塩ぬきをしてざく切りにする。
- ひき肉はくさみをとるため、酒をふっておく。
- 鍋にごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- お湯を加え、にんじん、白菜、干し椎茸を加えて煮る。
- その他の具材を加え、調味料で味付けして完成。
- しらす・すりごまを加え、軽く炒め合わせたら完成。



クイズ

Q. 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるかな?

- ①白 ②水色 ③紫色

※お弁当の準備は、12月15日(土)までにお願いします。お弁当の準備は、12月15日(土)までにお願いします。

