

3月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
 目安量 たんぱく質 21.4~33.0g  
 脂質 14.6~22.0g  
 塩分 1.8g未満

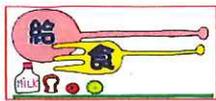
- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえるものになる	エネルギーのもとになる

栄養価  
 1人あたり  
 1人あたり  
 1人あたり  
 1人あたり

こんだてめい								
2月	ごはん	ひなまつりこんだて				ごはん		576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3
	あじのしょうゆこうじやき	あじ					こめあぶら	13.3
	ごもくまめ	とりにく だいす	にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら		1.9
	すましじる	なると とうふ	にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ				
	ひなあられ				もちごめ さとう			
3月	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.2
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	あおのり			こめこ	こめあぶら	24.8
	だいこんサラダ(ごまドレッシング)	とりにく		だいこん きゅうり		ドレッシング	ごま	3.4
	ちゃんぽんうどん	ぶたにく えび あさり	にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん			
4月	ごはん					ごはん		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.2
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく	ニラ	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	こめあぶら	ロード	19.8
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん こんにやく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら		2.3
みそやさいスープ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	ごま		
5月	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					26.4
	とりそぼろ	とりにく ひよこめ		しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら		13.1
	もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		もやし キャベツ コーン		ドレッシング		2.4
	ひきなじる	あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぎ				
6月	げんえんソフトパン		だっしふんにゅう			パン	マーガリン	557
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.0
	チーズオムレツ	たまご だいす	チーズ				こめあぶら あぶら	24.2
	こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん きゅうり こんにやく		ドレッシング		2.5
	トマトスープ	ぶたにく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	オリーブゆ		
9月	ごはん					ごはん		619
	ぎゅうにゅう	ごはんにのせて たべよう	ぎゅうにゅう					24.3
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		しょうが こんにやく たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら		17.4
	はるさめサラダ		にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら		2.9
	とうふのみそじる	とうふ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ				
10月	ごはん					ごはん		635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					18.7
	はるまき	だいす	にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	はるまきのかわ はるさめ	あぶら	ロード こめあぶら	22.7
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく	にんじん	もやし ねぎ きりぼしだいこん		こめあぶら ごまあぶら		2.5
	ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ				
11月	ごはん					ごはん		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.5
	あじフライ(パックソース)	あじ				こむぎこ	パンこ こめあぶら	15.6
	名取産こまつなのおひたし		こまつな	にんじん もやし				2.1
	のっぺいじる	なまあげ	にんじん	だいこん しいたけ こんにやく ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ			



3月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
 目安量 たんぱく質 21.4~33.0g  
 脂質 14.6~22.0g  
 塩分 1.8g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ぎいろのしょくひん
からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる



栄養価  
 1食分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	栄養価		
	こんだてめい							
12 木	ごはん				ごはん	571		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.5		
	いわしのしょうがに	いわし		しょうが	みずあめ	16.7		
	だいこんとキャベツのうめあえ			だいこん キャベツ うめ		2.3		
	じゃがいものみそしる	とうふ	にんじん <b>ごまつな</b>	えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
13 金	しよくパン		だっしふんにゅう		パン	644		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.1		
	かぼちゃコロッケ	パンにはさんでたべよう		かぼちゃ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら	23.0	
	チリドックのぐ	ぶたにく ひよこまめ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	2.9	
	コンソメスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん		こめあぶら		
16 月	ごはん(ふりかけ)	<b>おひかんこんだて</b>	のり あおのり		ごはん	ごま	579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.5	
	たまごやき	たまご			さとう		15.7	
	ひじきのいりに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.4
	おくずかけ	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも うーめん まめふか かつくりこ			
17 火	バターロールパン(小)	<b>ぞつぎょう おいおいこんだて</b>	だっしふんにゅう		パン	バター	649	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.8	
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにく		たまねぎ	さとう こむぎこ	ラード こめあぶら	26.9	
	スパゲティナポリタン	ウインナー	トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲティ	オリーブゆ	3.3	
	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ				
おいおいデザート	とうにゅう		いちご		ゼリー			
18 水	ごはん				ごはん		625	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.4	
	メンチカツ	ぶたにく だいず とりにく		キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.8	
	もやしのあえもの		わかめ	もやし キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	2.6	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ	にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ				
19 木	ごはん				ごはん		615	
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせてたべよう	ぎゅうにゅう				24.0	
	ドライカレー	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ		にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	さとう こむぎ おおむぎ	こめあぶら	16.5	
	ココロやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら	1.7	
	アセロラゼリー			アセロラ		ゼリー		
20 金	しゅんぶんのひ							
23 月	ごはん				ごはん		581	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				25.9	
	とりにくのてりやき	とりにく		しょうが	さとう かたくりこ	こめあぶら	14.6	
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく	にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	2.6	
	わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			