

3月

給食こんだて表

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと
1 (金)	ごはん			こめ
	すましじる	とうふ あさり	なのはな ねぎ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <small>こんだ</small> ひなまつり献立 </div>
	こんさいハンバーグ	とりにく ぶたにく ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん	
	こんぶあぶらいため	こんぶ ぶたにく さつまあげ	つきこんにゃく にんじん	
	しそひじき てまきのり	ひじき のり		
さくらもち	あずき			
4 (月)	チャーハン	ぶたにく ひじき	にんじん ねぎ しょうが	こめ ごまあぶら
	ビーフンスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが	ビーフン ごまあぶら
	ほうれんそういりえびシューマイ	えび たら	ほうれんそう	ばんこ さとう
	ちゅうかふうサラダ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま
	れいとうようなし		ようなし	
5 (火)	しょくぼん			しょくぼん
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも
	ウイナービーンズ	ウイナー だいず	たまねぎ にんじん	バター
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん きゅうり	マカロニ さとう マヨネーズ
6 (水)	ごはん			こめ
	みそしる	わかめ	ねぎ	じゃがいも
	さばさいきょうやき	さば		さとう
7 (木)	にくどうふ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しらたき	あぶら さとう
	ごもくうどん	とりにく	ぶなしめじ にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	うどん さとう
	コロッケ		たまねぎ	じゃがいも あぶら こむぎこ
	梅ごま和え		はくさい もやし うめびしお	ごま さとう
8 (金)	ごはん			こめ
	さつまじる	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく ねぎ	さつまいも あぶら
	いそかたまごまき	たまご あおのり	にんじん しょうが	さとう
	いりどり	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ いんげん しょうが	さとう あぶら
11 (月)	ごはん			こめ
	みそしる	あぶらあげ	キャベツ にんじん	
	いわしごまみそに	いわし		さとう ごま
	だいずのごもくに	だいず ひじき あつあげ	にんじん つきこんにゃく	あぶら さとう
12 (火)	カレーライス	ぶたにく きゅうりゆう こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	こめ じゃがいも バター
	フルーツあえ		みかん パイン もも	
	くろまめ	くろまめ		
13 (水)	ごはん			こめ
	ごじる	あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	
	わかどりさんしょうやき	とりにく	さんしょう	
	いんげんとたまごのいためもの	ぶたにく たまご	いんげん にんじん たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら
14 (木)	しょうゆラーメン	ぶたにく	めんま にんじん たまねぎ もやし たら はくさい	ちゅうかめん ラード さとう
	さけメンチカツ	さけ たら	たまねぎ	こむぎこ さとう あぶら
	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう
	おいおいデザート		いちご クランベリー	さとう
15 (金)	ごはん			こめ
	こんぶスープ	こんぶ やきとうふ	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ	ごまあぶら
	さばのみそに	さば		さとう
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	あぶら さとう ごま
18 (月)	ごはん			こめ
	ごまじる	あぶらあげ	だいこん えのきたけ	ごま
	さんますだちおろしに	さんま	すだち だいこん	さとう
	ホイコーロー	ぶたにく	キャベツ ピーマン にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう
20 (水)	いりこなめし	だいず いりこ	だいこんば	こめ
	すりみじる	たこつみれ とうふ	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが	
	ホキフライ	ホキ		こむぎこ あぶら
	うのはないり	おから とりにく ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう ねぎ	さとう あぶら

★材料購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのであらかじめご了承下さい。 今月の長万部産野菜(予定)
*牛乳は毎日つきます。

今月の平均栄養価摂取量	しょう 小	エネルギー 645kcal	たんぱく質 25.5g	えんぶん 塩分 2.2g
	ちゅうこう 中・高	エネルギー 790kcal	たんぱく質 31.3g	えんぶん 塩分 2.6g

