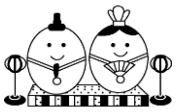
3月 こんだてひょう



（小学校14回）

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの（きいろ）	ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをととのえるもの（みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
1 金	ごもくずし ちくわのかおりあげ（2） なのはなのおひたし（しょうゆ） ふのすましじる	○		こめ さとう あぶら こむぎこ ふ	かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう しそ ほうれんそう なばな もやし みつば	564 23.6
4 月	まっちゃマーブルしょくパン とうふナゲット ピクルス ABCスープ	○		パン でんぷん パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	686 26.2
5 火	ごはん ホイコーロー ナムル トマトいりにらたまスープ	○		こめ あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく たまご	キャベツ ねぎ にんじん あおピーマン だいずもやし きゅうり トマト にら しいたけ	576 24.8
6 水	ごはん さばのこうみやき ごもくまめ だいこんとこまつなのみそしる	○		こめ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とりにく だいず あぶらあげ	ねぎ にんじん ごぼう えだまめ だいこん こまつな	614 27.4
7 木	カレーライス グリーンサラダ（ドレッシング） ヨーグルト	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ	674 23.1
8 金	ごはん しろみざかなフライ（ソース） じゃがいものきんぴら キャベツともやしのみそしる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん キャベツ もやし こねぎ	621 25.0
11 月	しょくパン ツナペースト ポテトサラダ コーンポタージュ	○		パン じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう まぐろ ハム なまクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	609 22.0
12 火	ごはん さけのみそマヨやき きゅうりのピリッとづけ ぶたじゃがみそしる	○		こめ マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ こねぎ きゅうり にんじん	576 25.5
13 水	ごはん あつあげのちゅうかに はるさめサラダ オレンジ	○		こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	600 21.6
14 木	みそラーメン わかめとツナのあえもの あおのりビーンズ	○		ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ まぐろ だいず あおのり	にんじん だいずもやし きくらげ ねぎ コーン にら キャベツ	571 26.7
15 金	おせきはん とりのからあげ（2） ほうれんそうとえのきのおひたし（しょうゆ） おくたまじる	○		こめ でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	ささげ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん えのき ごぼう しめじ ねぎ	676 27.8
18 月	あげパン チキンのオーロラに たまごスープ フルーツポンチ	○		パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご てんぐさ	にんじん あおピーマン あかピーマン たまねぎ ほうれんそう みかん もも	631 24.7
19 火	ごはん てづくりハンバーグ はくさいのうめしょうゆ とうふとわかめのみそしる	○		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん うめ ねぎ	563 26.1
21 木	ごはん ジャンボあげぎょうざ だいこんサラダ（ドレッシング） ちゅうかふうたまごスープ	○		こめ あぶら こむぎこ ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ねぎ にら キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ	609 24.6

メモ

1日（金）【ひなまつりこんだて】
3月3日はひなまつりです。ひなまつりはおんなのこのすこやかなせいちょうやしあわせをいのって、おいわいをします。また、ひなにんぎょうやひしもちをかざったりします。

4日（月）とうふナゲット
とうふはだいずからできています。だいずは、おにくのようにたんぱくしつがほうふにふくまれていることから、「はたけのにく」とよばれています。

5日（火）トマトいりにらたまスープ
ニラは、りょくおうしょくやさいのひとつです。いちねんじゅううられていますが、はるのニラはかおりがよく、はがやわらかいのがとくちょうです。

7日（木）カレーライス
きゅうしょくのカレーは、ルーもてづくりしています。ルーは、あぶらとバターでこむぎこをいためてつくります。

8日（金）しろみざかなフライ
メルルーサというしろみざかなをつかっています。メルルーサは、タラのなかまであじもタラににてあっさりとしています。

12日（火）ぶたじゃがみそしる
ぶたにくは、ビタミンB1がほうふです。ビタミンB1は、からだのなかでエネルギーをつくるのにひつようなえいようそです。つかれをとってくれるこうかもあります。

14日（木）わかめとツナのあえもの
マグロのことをえいごでツナといいます。にほんでは、マグロやカツオをかんづめなどにかこうしたものをいいます。

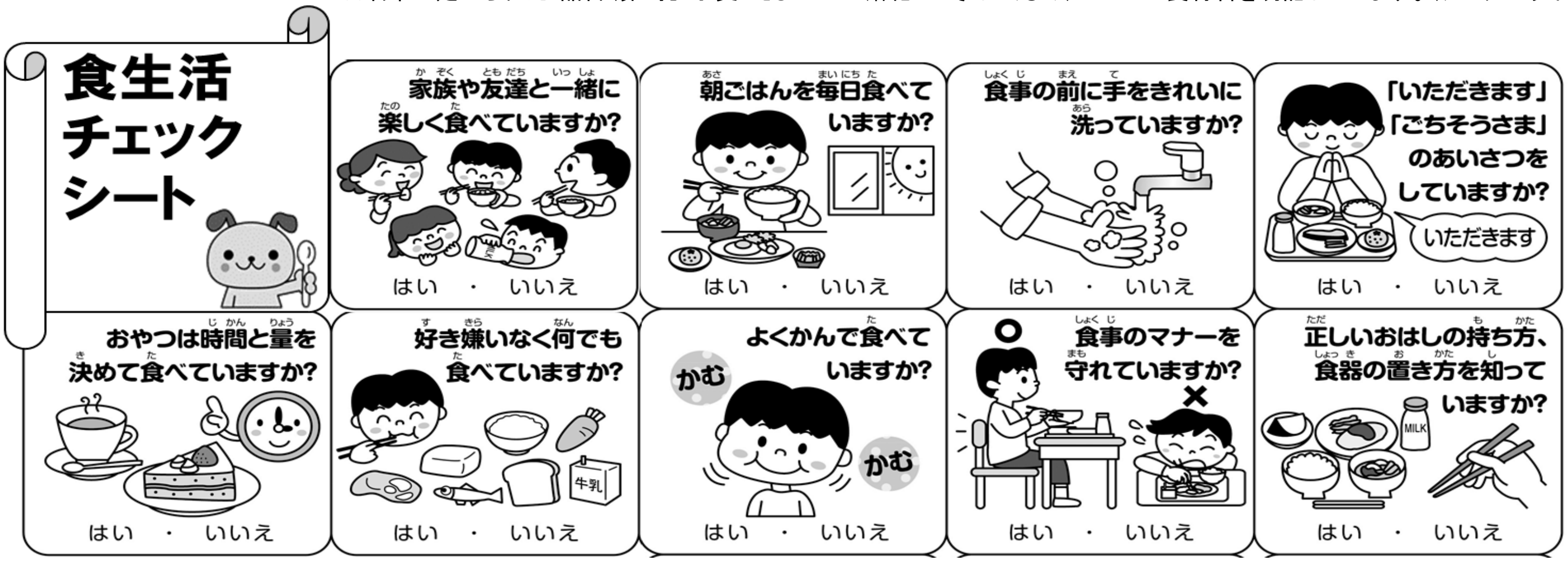
15日（金）【そつぎょう・しんきゅうおいわい】
そつぎょうやしんきゅうおめでとうございます。おいわいごとのときにはおせきはんをたべるふうしゅうがあります。

18日（月）あげパン
コッペパンをあぶらであげて、さとうをまぶしてつくります。きゅうしょくのメニューには、きなこあげパンやココアあげパンもあります。

19日（火）ごはん
こめは、にほんじんにとってたいせつなしゅしょくです。たんすいかぶつがたくさんふくまれているので、ごはんをたべるとこうりつよくエネルギーほきゅうできます。

今年度もありがとうございました！
来年度も安心・安全な給食をお届けできるよう精進してまいります。

◎今月の引き落としはありません

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ）について食材料を明記しています。（アンダーラインで表示）