



# こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい		あか		みどり		き		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ	
		しゅしよく	おかず	からだをつくるもとになる		からだの調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる				
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・種実			
2	月	ごはん	あまくさのたいフライ ノンエッグマヨネーズ わかめのすのもの こうやどうふいりおやこに	あまくさのたい とりにく こうやどうふ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ きやべつ きゅうり しいたけ	こめ さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	719 29.8	 <b>3月3日(火) ひなまつり</b> <b>ひなあられ</b> <small>(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、ももとはひし餅を砕いて作ったので昔は3色だ。</small>  <b>天草のしよくざい</b>  <small>たい ちうお さかな にぼし こめ だいこん しんたまねぎ きくらげ ほしいたけ</small> 3月は、1年をふりかえてみましょう。これまでの給食時間のいろいろな課題にとりくみ、解決はできましたか？たとえば、はしを正しくもって食べるのができましたか。お血のごはんつぶをきれいに食べることはできましたか。苦手な食べ物も、ひとくちでも食べることにチャレンジしましたか。など、できなかった人は、次の学年の目標にしてみましょう。	
3	火	ちらしずし	ひなあられ こうはくはんべんじる てりやきチキン だいこんサラダ	とりにく さかなすりみ とうふ ちくわ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 玉ねぎ きやべつ きゅうり だいこん	こめ ひなあられ さとう	ごま ノンエッグマヨ	627 26		
4	水	あげパン	ブロッコリーサラダ スパゲッティナポリタン	きなこ ぶたにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり えだまめ	パン さとう スパゲッティめん	あぶら ごま	693 23.7		
5	木	ごはん	あまくさのさかなのかばやき ゆかりあえ みそちゃんこじる	とりにく みそ とうふ あまくさのさかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	だいこん はくさい しめじ きやべつ きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	642 24.5		
6	金	チキンカレー	ごしょうらのデコボン ツナサラダ ふくじんづけ	とりにく ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ デコボン えだまめ ふくじんづけ りんご きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨ あぶら	708 20.7		
9	月	ごはん	のりたまごふりかけ しろごまつくね シルバーサラダ みそしる	とりにく ハム たまご とうふ みそ	わかめ のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ノンエッグマヨ	555 17.4		
10	火	ごはん	ひじきシューマイ ごまあえ ちくぜんに	とりにく あつあげ てんぶら	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きやべつ	こめ さとう さとう こむぎこ	ごま あぶら	577 21		
11	水	きんぴらバーガー	やきのり スライスチーズ きんぴら シチュー	とりにく てんぶら	のり チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ いんげん	にんにく たまねぎ はくさい えだまめ ごぼう れんこん きくらげ	パン じゃがいも さとう	マーガリン ごま ごまあぶら	626 24.1		
12	木	ごはん	きたあかりコロッケ こんぶあえ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ だいたず	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きやべつ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	658 21.3		
13	金	ごはん	ソースカツ おかかあえ みそしる のりかつおふりかけ	ぶたにく たまご とうふ みそ かつおぶし	わかめ のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ きやべつ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ	あぶら ごま	585 19.4		
16	月	ごはん	ひごギョーザ わかめサラダ おでんふうに	とりにく ぶたにく てんぶら ちくわ あつあげ うずらのたまご	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	だいこん きやべつ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	557 20		
17	火	ごはん	ハンバーグのケチャップソース まめとベジタブルソテー かきたまスープ	とりにく ぶたにく ミックスビーンズ たまご とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ コーン えだまめ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	マーガリン	667 25.1		
18	水	こくとうパン	やさいかきあげ フレンチサラダ にこみうどん	とりにく あぶらあげ ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しゆんぎく	しいたけ きやべつ きゅうり ごぼう たまねぎ	パン うどんめん こむぎこ さとう	あぶら	724 23.8		
19	木	ごはん	あまくさのちうおフライ サラたまあえ ノンエッグマヨ ぶたじる	たちうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう きやべつ きゅうり しんたまねぎ しょうが はくさい	こめ さとう ばんこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	687 23.3		
20	金	ふるさとくまさんデー あしきたのあじ		春分の日								
23	月	ハヤシライス	おいわいミニゼリー(りんご) かいそうサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ たけのこ えだまめ ふくじんづけ りんご	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	612 18.8		
24	火	そつぎょうしき おめでとう！										一年間ありがとう ございました♥

※こんだては、物資の都合により変更することがあります。