

3月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 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。

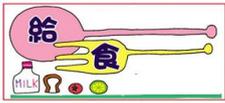
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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  
 エネルギー (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

こんだてめい									
金	こめこパン(小)							こめこパン	
	ぎゅうにゅう	<b>ひなまつりこんだて</b>	ぎゅうにゅう						575
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり					こむぎこ	こめあぶら だいたあぶら
	だいこんサラダ(ごまドレッシング)				だいこん <b>きゅうり</b>	コーン		ドレッシング	ごま
	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	
	ひなあられ							もちごめ さとう	
4月	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう	ごはんのにせて たべよう	ぎゅうにゅう						576
	ピピンバ(にく)	ぶたにく			たけのこ にんにく ねぎ			さとう	こめあぶら ごまあぶら
	ピピンバ(ナムル)			<b>ごまつな</b> にんじん	だいすもやし もやし にんにく			さとう	ごまあぶら ごま
	ワンタンスープ	とりにく		<b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b>	はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ			ワンタン	26
5火	せわりソフトパン	パンにはさんで たべよう						パン	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						586
	ロングウイナー(パquetteチャップ)	ウイナー							23.8
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ			じゃがいも	バター
	コロコロやさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん コーン				こめあぶら
6水	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						608
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ			ぎょうざのかわ	ラード
	もやしのちゅうかあえ				もやし <b>きゅうり</b> にんにく			さとう	ごまあぶら ごま
	ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	にんにく たまねぎ だいこん しめじ はくさい りんご			さとう	ごまあぶら
7木	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						636
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす		こねぎ	たまねぎ だいこん			さとう かたくりこ	ラード
	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
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ				2.2
8金	しょくパン(りんごジャム)							パン ジャム	646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.6
	しろみざかなフライ(パquetteソース)	ホキ						パンこ こむぎこ	こめあぶら
	とりにくとまめのトマトに	とりにく ひよこまめ だいす		トマト	にんにく たまねぎ			さとう	オリーブゆ
	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				3.6
11月	ごはん							ごはん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						680
	ポークハヤシ	ぶたにく	チーズ なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム			じゃがいも	こめあぶら バター
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ <b>きゅうり</b> コーン			ドレッシング	21.5
	アセロラゼリー				アセロラ			ゼリー	2.6



3月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 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  
 エネルギー (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

こんだてめい		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		栄養価
日	メニュー	材料	材料	材料	材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
火	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう	ごはんのせてたべよう	ぎゅうにゅう					623
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	こめあぶら	24.8
	はるさめサラダ				<b>きゅうり</b> コーン きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら	17.6
	とうふのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ			2.7
水	ごはん	<b>そつぎょうおいおいこんだて</b>				ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					681
	とりにくのレモンソースがけ	とりにく			レモン	かたくりこ さとう	こめあぶら	28.0
	名取産こまつなごまあえ			<b>こまつな</b> にんじん	もやし	さとう	ごま	19.3
	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			2.4
そつぎょうおいおいデザート	たまご	クリーム			いちご	さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	
木	ごはん	<b>おひがんこんだて</b>				ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					582
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ		23.6
	すきこんぶのいりに	<b>さつまあげ</b>	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	14.4
	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 まめふかたくりこ		2.0
金	ココアパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					602
	オムレツケチャップソースがけ	たまご だいたす					あぶら	25.3
	コーンとえだまめのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		バター	25.3
	マカロニスープ	とりにく		<b>にんじん チンゲンサイ</b>	だいこん たまねぎ	マカロニ		2.7
月	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					602
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ だいたす			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.8
	名取産こまつなのおひたし			<b>こまつな</b> にんじん	もやし			18.2
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		ごまあぶら	2.5
火	せわりソフトパン					パン	マーガリン	
	ぎゅうにゅう	ごはんのせてたべよう	ぎゅうにゅう					621
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ			にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	おおむぎ こむぎ さとう	こめあぶら	25.2
	キャベツとれんこんのサラダ (マヨネーズ)	<b>ツナ</b>		にんじん	れんこん キャベツ <b>きゅうり</b>		ごま マヨネーズ	26.7
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		3.1
木	ごはん					ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					662
	ささみフライのみそソースがけ	とりにく だいたす			しょうが	パンこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	23.1
	きんぴらごぼう	<b>さつまあげ</b>		にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	19.7
	わかめたまごスープ	とうふ たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	かたくりこ		3.4
22	しゅうりょうしき							