

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。

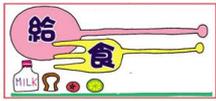
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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



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

こんだてめい		こんだてめい		こんだてめい		栄養価		
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 こんにゃく 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 ラード	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	こんにゃく 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 ひよこまめ		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	
	こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		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 こんにゃく 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	あぶら ラード こめあぶら	22.7	
	きりほ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 きりほしだいこん		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 こんにゃく 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日です。

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
 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	材料	材料	(kcal)
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 ごまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
13 金	しょくパン		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			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)		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 だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく 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 かつくりこ		
17 火	バターロールパン(小)		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 だいす 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 だいす 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
	もやしをあえもの		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		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 かつくりこ	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 こんにゃく	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			