



3月 こんだてよてい



日 曜	献 立 名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597Kcal 25.0g
	ごはん			ごはん		
	さわらのこうみやき	さわら	しょうが、あおねぎ	さとう、ごまあぶら	さけ、しお こいくちしょうゆ	
	わかめのみそしる	ほしわかめ くみやまみそ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
	きんぴらごぼう		ごぼう、にんじん こんにゃく	サラダあぶら、さとう ごまあぶら、しろごま	みりん、とうがらし こいくちしょうゆ	
2 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625Kcal 21.9g
	はなずし	こうやどうふ ちりめんじゃこ (冷) えだまめ たまご	ほししいたけ にんじん たけのこみずに	ごはん、さとう サラダあぶら	しお、こいくちしょうゆ こめず、す	
	はなふのすましじる	はなふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
	さんしょくゼリー			さんしょくゼリー		
5 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				645Kcal 22.1g
	ごはん			ごはん		
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ、にんじん たけのこみずに ピーマン、しょうが	サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、す トマトケチャップ	
	ニラともやしのスープ		ニラ、たまねぎ にんじん、もやし		うすくちしょうゆ さけ、しお ちゅうかスープのもと	
6 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				723Kcal 29.2g
	あぶたまどんぶり	あぶらあげ、たまご もみのり	こまつな、にんじん たまねぎ、しろねぎ	ごはん、かたくりこ さとう	こいくちしょうゆ さけ	
	きゅうりとだいこんのゆかりあえ		だいこん、きゅうり		こいくちしょうゆ ゆかり	
	りんご		りんご			
7 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601Kcal 22.9g
	ぜんりゅうふうパン			ぜんりゅうふうパン		
	コーンクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	クリームコーン (缶) たまねぎ、にんじん	じゃがいも、バター こむぎこ サラダあぶら	しお、こしょう	
	キャベツとツナのサラダ	シーチキン	キャベツ、にんじん レモンじる	さとう	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
8 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				639Kcal 22.1g
	ごはん			ごはん		
	にくだんごとはるさめのしょうゆに	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、はくさい にんじん ほししいたけ	かたくりこ、はるさめ さとう	こしょう、ちゅうかあじ しお、こいくちしょうゆ	
	すみそあえ	ちくわ、しろみそ	あおねぎ(地場産)	さとう	す、みりん	
9 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582Kcal 21.8g
	ごはん			ごはん		
	とりなんば	とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ だしこんぶ だしかつお	
	やさいのにつけ	ごぼう、あつあげ	だいこん、にんじん ほししいたけ こんにゃく	さとう	うすくちしょうゆ だしじゃこ	
12 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659Kcal 28.0g
	ごはん			ごはん		
	けいちゃん	とりにく、みそ	キャベツ、にんにく	さとう、サラダあぶら ごまあぶら	みりん、さけ トウバンジャン こいくちしょうゆ	
	たぬきじる	あぶらあげ	えのきだけ にんじん、あおねぎ こんにゃく しょうが	かたくりこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、しお だしかつお	
	こまつなのとさあえ	はなかつお	こまつな		みりん こいくちしょうゆ	

13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				584Kcal 23.2g
		ごはん			ごはん		
		ふくさたまご	たまご、とりミンチ ひじき (冷) えだまめ		さとう、サラダあぶら	しお	
		とうふのすましじる	とうふ	にんじん、あおねぎ しいたけ		うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
		ぴりからころころこんにやく	はなかつお	だいこん こんにやく	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし いちみとうがらし	
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592Kcal 20.7g
		こがたパン			こがたパン		
		ベーコンとキャベツのスパゲティ	ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ (冷) グリンピース	スパゲティ オリーブオイル	しお、こしょう コンソメ	
		ごぼうのサラダ		ごぼう、にんじん ホールコーン	マヨネーズ	しお、こしょう	
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				648Kcal 19.0g
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく (冷) グリンピース	ごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレールウ、チャツネ カレーこ こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスタソース	
		はくさいのすのもの		はくさい、しょうが	さとう	す、こいくちしょうゆ	
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				692Kcal 30.7g
		ごはん			ごはん		
		ピーマンのにくづめ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、ピーマン	パンこ、サラダあぶら	しお、こしょう、ワイン トマトケチャップ ウスタソース	
		きりぼしのペペロンチーノ	ベーコン	きりぼしだいこん にんにく (乾) パセリ	オリーブオイル	たかのつめ こいくちしょうゆ しお、こしょう コンソメ	
		ふとしめじのみそしる	ふ、くみやまみそ	あおねぎ、しめじ		だしじゃこ	
19	月		ぎゅうにゅう				
		リクエスト給食			ごはん		

★8日(木)「すみそあえ」の青ねぎは、久御山産です。

★1日(木)、16日(金)のおみそしるのみそは、久御山みそです。

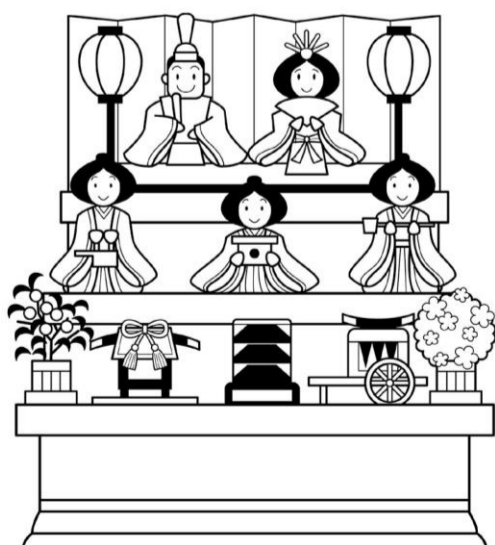
★3月のおたんじょうび給食は、7日(水)です。

新年度は、4月6日(金)からはじまります。

給食は2～6年生は4月11日(水)から、1年生は16日(月)から始まります。

きせつのかおり

あおねぎ、はくさい



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

