



3月 こんだてひょう



物部小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	とりにく 鶏そぼろちらし寿司 とうふ 豆腐のすまし汁 ひなあられ	○	とりにく かまぼこ こうやとうふ だいず(つぶじょう) にぼし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ひなあられ	にんじん グリンピース コーン しいたけ はくさい たまねぎ ねぎ
4火	コッパン ハンバーグのトマトソース コンソメスープ 何北産のはちみつ	○	ハンバーグ チキンウィンナー ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう はちみつ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん グリンピース にんにく
5水	マーボー豆腐丼 わかめスープ	○	ぶたにく だいず(つぶじょう) とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ こまつな
6木	ぜんりゅうふん 全粒粉パン ☆スタミナみそラーメン ナムル	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぜんりゅうふんパン ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし ほうれんそう
7金	☆わかめご飯 さばのしょうが煮 だいこん 大根のみそ汁	○	わかめ さば あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
10月	ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ炒め わかめのすまし汁	○	とりにく あつあげ みそ わかめ にぼし こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ
11火	☆ココア揚げパン ポトフ	○	きなこ ミートボール ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも ミルクココア	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース にんにく
12水	☆混ぜたらチャーハン ワンタンスープ	○	ベーコン スライス たまご とりにく ぎゅうにゅう	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく キャベツ ねぎ しょうが
13木	黒糖パン ☆鶏肉とポテトのレモン風味 ウィンナーと水菜のスープ	○	とりにく チキンウィンナー ぎゅうにゅう	こくとうパン かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	レモンかじゅう にんじん たまねぎ キャベツ みずな にんにく パセリ
14金	☆ナンカレー ☆フレンチサラダ	○	とりにく ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン
17月	ごはん ☆チキン南蛮 みずな 水菜と油揚げのみそ汁 お祝いデザート	○	とりにく あぶらあげ にぼし みそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ デザート	たまねぎ きゅうり レモンかじゅう キャベツ にんじん しめじ みずな

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ …ティッシュの白

今月は、6年生のリクエスト献立が登場しています。☆マークがついているのがリクエスト献立です。

小学校で食べる最後の月の給食を楽しんでください。

