




3月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
1	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	540 (1.9)	655 (2.2)
		ホキの香草パン粉やき	ホキ こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油		
		小松菜とはくさいのごまあえ	こまつな はくさい しょうゆ みりん ごま		
		ふと人参のみそ汁	とうふ おつゆふ にんじん たまねぎ みそ 赤みそ だし じる		
花ノ坊校地 卒業式 給食お休み					
4	月	【ひなまつりこんだて】		635 (2.3)	754 (2.7)
		さけずし	こめ す さとう ごま 鮭 酒 しお しいたけ にんじん こうやどうふ みりん しょうゆ たまご 油 ほうれんそう		
		牛にゆう	ぎゅうにゆう		
		すまし汁	とうふ みずな はくさい しょうゆ だしじる		
ひなあられ	ひなあられ				
5	火	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	644 (1.4)	774 (1.9)
		とりレバーとじゃがいもの オーロラソースあえ	とりにく とりかんぞう しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 油 じゃがいも みそ さとう トマトケチャップ		
		大根のおかかサラダ	だいこん にんじん かまぼこ 花かつお しょうゆ す オ リーブ油		
		汁ビーフン	ビーフン しめじ もやし 青ねぎ しょうが しょうゆ こしょう ごま油 とりガラスープ		
花ノ坊校地 学年末考査 給食お休み					
6	水	わかめごはん(麦) 牛にゆう	こめ むぎ わかめ ぎゅうにゆう	607 (2.6)	730 (3.4)
		マーボー春雨	はるさめ ぶたミンチ しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん 青ねぎ しいたけ さとう 赤みそ オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酒 油 だしじる		
		たまごスープ	ほうれんそう たまねぎ きくらげ たまご しょうゆ しお こ しょう だしじる		
花ノ坊校地 学年末考査 給食お休み					
7	木	ピリ辛豚みそ丼 牛にゆう	こめ むぎ ぶたにく にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう たまねぎ にんじん しいたけ こまつな 赤みそ トウバン ジャン みりん ごま ぎゅうにゆう	580 (2.4)	692 (3.1)
		金時豆のあま煮	きんときまめ さとう しお しょうゆ		
		ふと玉ねぎのみそ汁	おつゆふ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
花ノ坊校地 学年末考査 給食お休み					
8	金	【おはなしきゅうしよく】		568 (2.0)	697 (2.4)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう 		
		さばのみそ煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤みそ		
		白菜と人参のごまあえ	はくさい にんじん しょうゆ さとう ごま		
しめじとたまねぎのみそ汁	しめじ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる				
花ノ坊校地 学年末考査 給食お休み					

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



3月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
11	月	【卒業生リクエストメニューの日】 チャーハン 牛にゆう	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん あおねぎ たまご ごま油 みりん しょうゆ オイスターソース 油	572 (2.3)	684 (2.6)
		キャベツのカレー炒め	ウインナー キャベツ にんじん 油 しお こしょう カレーこ		
		じゃがいもと人参のみそ汁	油あげ じゃがいも にんじん みそ 赤みそ だしじる		
12	火	【卒業生リクエストメニューの日】 ココアパン	コッペパン 油 ココア さとう	592 (1.7)	753 (2.3)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		マカロニサラダ	まぐろかんづめ マカロニ こまつな たまねぎ とうもろこし キャベツ マヨネーズ こしょう		
		ポトフスープ	とりにく たまねぎ だいこん にんじん しょうゆ しお とりガラスープ		
13	水	【卒業生リクエストメニューの日】 ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	644 (1.5)	804 (2.0)
		とりのからあげ	とりにく しょうが にんにく しょうゆ 酒 かたくりこ こむぎこ 油		
		キャベツとブロッコリーのサラダ	キャベツ ブロッコリー ブロッコリーのしん とうもろこし オリーブ油 す さとう しお こしょう		
		たまごスープ	こまつな たまねぎ きくらげ たまご しょうゆ しお こしょう だしじる		
14	木	【卒業生リクエストメニューの日】 麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	645 (2.1)	777 (2.6)
		ポークカレー	ぶたにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カレーこ オールスパイス りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりガラスープ		
		福神漬	ふくじんづけ		
		手作りゼリー	ゼリーのもと パインかんづめ		
15	金	【卒業お祝いこんだて】 赤飯 牛にゆう	こめ もちごめ あずき しお ごま ぎゅうにゆう	639 (2.5)	784 (3.0)
		トンカツのソースぞえ	ぶたにく こむぎこ たまご パンこ 油 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン		
		紅白なます	だいこん にんじん す さとう しょうゆ ごま		
		すまし汁	とうふ おつゆふ こまつな しょうゆ だしじる		
18	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	614 (2.5)	750 (3.4)
		竹輪の二色あげ	ちくわ こむぎこ たまご あおのり カレーこ 油		
		こんぶ豆	だいず こんぶ さとう しょうゆ みりん		
		あげと小松菜のみそ汁	油あげ こまつな もやし みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。