



令和5年 3がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

ひつけ	こんだてめい	ざ い り よ う				栄養量 1献立 - たんぱく質
		あ か	み ど り	き い ろ	そ の た	
		からだをつくるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからになるもの	ちょうみりょう	
● ○1 水	ごはん			こめ		593 kcal
	ごまとうにゅうなべ	とりにく とうふ とうにゅう しんしゅうみそ	はくさい にんじん ねぎ みすな	ごま	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	25.7 g
	きんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう	さとう あぶら	いちみつがらし さけ しょうゆ みりん こんにゃく	
2 木	ごはん			こめ		655 kcal
	あじのなんばんづけ	あじ		かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す	29.6 g
	そえやさい		きゃべつ にんじん		しお	
	しめじとあぶらあげのみそしる	とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		けずりぶし	
◎ ●3 金	ちらしずし	こうやとうふ しらすほし あぶらあげ きざみのり	にんじん たけのこ ほしいたけ	こめ さとう	す しお しょうゆ みりん	640 kcal
	ぶたにくとだいこんのにつけ	ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	25.4 g
	あかだし	とうふ わかめ あかみそ	なめこ たまねぎ ねぎ		けずりぶし	
	ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー		
6 月	きなこパン	きなこ		こがたコッペパン あぶら さとう	しお	613 kcal
	もちもちスープ	ウィナー	にんじん たまねぎ パセリ	しらたまだんご	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	20.3 g
	フレンチサラダ		きゃべつ にんじん たまねぎ	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
7 火	しょうごはん			こめ		591 kcal
	カレーうどん	ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	うどん かたくりこ さとう	カレーこ みりん しお こしょう しょうゆ けずりぶし	22.3 g
	こまつなとコーンのかわりあえ		こまつな きゃべつ にんじん とうもろこし	さとう ごま	しょうゆ	
8 水	バターパン			バターパン		635 kcal
	らくいもチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	らくいも バター	しお こしょう スープベースチキン	20.9 g
	ツナサラダ	ツナ	きゃべつ にんじん とうもろこし レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	す しお こしょう	
♪ 9 木	ごはん			こめ		681 kcal
	とりにくとレバーのあまからだれ	とりにく とりレバー	しょうが	かたくりこ あぶら ごま さとう	さけ しょうゆ みりん	26.7 g
	じゃがいもとわかめのみそしる	わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
10 金	ごはん			こめ		643 kcal
	さばのみそに	さば しんしゅうみそ	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	31.1 g
	きゃべつとにんじんのおひたし		きゃべつ にんじん	さとう	しょうゆ	
	やよいじる	たまご とうふ	えのきたけ たまねぎ なばな にんじん	かたくりこ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ	
13 月	メロンパン			メロンパン		734 kcal
	マカロニのクリームに	とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	ワイン しお こしょう スープベースチキン	25.4 g
	ゆずいりハムサラダ	ハム	はくさい だいこん ゆずかじゅう	さとう オリーブオイル	しお こしょう す みりん	
● 14 火	ごはん			こめ		619 kcal
	マーボーとうふ	ぎゅうミンチ ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン みりん さけ	27.6 g
	さっぱりあえ	やきぶた	もやし こまつな にんじん	さとう	しょうゆ す	
☆ 15 水	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	さけ しお	782 kcal
	おいわいからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお	29.3 g
	あっさりづけ	しおこんぶ	きゃべつ にんじん		みりん しょうゆ	
	えのきとふのすましじる	わかめ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	てまりふ 6年生のみ 花型にんじん	しょうゆ みりん しお けずりぶし こんぶ	
	いちごゼリー			いちごゼリー		
★ 16 木	むぎごはん			こめ おおむぎ		703 kcal
	きらきらビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも オリーブオイル こめこ さとう	しお こしょう カレーこ ソース ケチャップ ガラムマサラ チャツネ ココナッツミルク しょうゆ ワイン スープベースチキン ターメリック	21.3 g
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
	セレクトデザート	もものタルト・いちごクレープ・チョコプリンのみから1つえらびます。				

- 1 (水) カミカミ献立 (よくかむ献立)
- 1 (水) 3 (金) 14 (火) ほねぶと献立 (カルシウムたっぷり献立)
- ♪ 9 (木) 食育の日の献立 不足しがちな栄養素をとろう ~鉄分~
- ◎ 3 (金) 季節の献立 ひなまつり献立
- ☆ 15 (水) 卒業お祝い献立
- ★ 16 (木) 給食最終日 セレクトデザート

牛乳 (あかのたべもの) は毎日1本つきます。

カミカミ献立のときに登場!
かむくんです。

ほねぶと献立のときに登場!
カルちゃんです。