

3月 きゅうしょくこんだてひょう *毎日 200mlの牛乳が付きます。 長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質
3 (月)	ごはん	ちらしずし キャベツと ぶたにくのみそいため はななのすましじる	こめ さとう こめあぶら こめあぶら	しらすぼし ちくわ たまご きざみのり ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ グリンピース ねぎ しょうが キャベツ ピーマン はなな	す しお しょうゆ しょうゆ さけ とうばんじゃん あかみそ しょうゆ しお	571 23.8
4 (火)	ミルクパン	ミルクパン やきコロツケ いとかんてんのスープ	ミルクパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ ごまあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうにゅう ベーコン かんてん	たまねぎ ナンケンサイ しょうが にんじ ん キャベツ ほししいたけ	しお こしょう ソース しお こしょう しょうゆ	629 21.8
5 (水)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーだいこん だいずとじゃこのあげに	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ かたくりこ こめあぶら さとう いりごま	 ぶたひきにく だいず じゃこ	 しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん にら ゆでたけのこ ほししいたけ	 しょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン しょうゆ	632 24.3
6 (木)	ごはん	にくみそどんぶり おやこスープ	こめ こめあぶら いりごま さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ	ぶたひきにく たまご とりにく	しょうが にんにく きりぼしだいこん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん あかみ そ さけ とうばんじゃん しょうゆ しお	660 26
7 (金)	ごはん	ごはん さかなのたつたあげ キャベツとツナのサラダ たまねぎのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら	さば ツナ とうふ わかめ	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ たまねぎ	さけ しょうゆ す しお こしょう みそ	650 25.8
10 (月)	わかめごはん	わかめごはん きりぼしだいこんと じゃがいものものにもの ポパイサラダ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう マヨネーズ さとう いりごま	わかめ ぶたひきにく ひじき ツナ	 きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	 しょうゆ しょうゆ	625 20.3
11 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ こめこのカップケーキ	パン かたくりこ こめあぶら こめこ さとう こめあぶら	とりにく ベーコン とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ しお こしょう ローリエ ココア ベーキングパウダー	669 24.9
12 (水)	ごはん	ごはん さかなのてりやき ひじきのいために きゃべつとにんじんのみそしる	こめ さとう かたくりこ こめあぶら さとう	さわら ひじき あぶらあげ わかめ	 にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	みりん さけ しょうゆ しょうゆ みそ	607 24.5
13 (木)	わふうチキンライス	わふうチキンライス カントリーポテト ワンタンスープ	こめ げんまい こめあぶら じゃがいも こめあぶら こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	とりにく こなチーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんじん キャベツ ゆでたけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	しお こしょう しょうゆ ケチャップ みりん しお こしょう しお こしょう	601 19.7
14 (金)	むぎごはん	ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー かんづめ(みかん パイン)	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	710 22.7
17 (月)	せきはん	せきはん かしわのあまからに ちぐさあえ すましじる	こめ もちごめ くらいりごま かたくりこ こめあぶら さとう いりごま すりごま さとう	あずき とりにく とうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ ねぎ	しお さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	694 27.9
18 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン スパゲティミートソース フレンチサラダ	パン スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こめあぶら	 ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム	 たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん	 しお こしょう トマトピューレ ケチャップ す しお こしょう	717 27.4

* 3月の給食は18日(火)までです。4月は2～6年生は15日(火) 1年生は18日(金)から給食が始まる予定です。