

3月のこんだてひょう

給食のめあて：1年間の反省をしよう。

喜多市立駒形小学校

月日	曜日	こんだてめい			あか からだを る 	みどり からだの ちようしを ととのえる 	き ねつや ちからに なる 	エネルギー 脂質 塩分	イラスト
		主食	おかず	牛乳					
3/1	金	ちらし ずし	はるまき すまし汁 キャベツのおひたし ひなあられ	○	牛乳 はるまき のり きんし卵 かまぼこ わかめ なた	人参 かんぴょう 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース 菜の花 キャベツ	米 あられ 米油 三温糖	620 18.1 3.2	 ひなまつり こんだて
3/4	月	ご飯	とりのからあげ  かみごたえサラダ 地場産スープ	○	牛乳 大豆 うち豆 とり肉 まぐろ缶づめ	ぶなしめじ だいこん こまつな ねぎ 人参 キャベツ ごぼう	米 かたくりこ さといも ごま油 米ぬか油 きび糖	640 19.9 2.0	大好き 喜多の日 こんだて
3/5	火	やき そば	わかめスープ 豆とひじきのサラダ りんご	○	牛乳 豚肉 えだ豆 のり 大豆 ひじき まぐろ缶づめ なた とうふ わかめ	もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 レモン りんご	めん 米ぬか油 かたくりこ	686 19.1 2.0	第2位の 希望 こんだて
3/6	水	ご飯	ひきずり(名古屋の名物) さわらのゆずみそやき ほうれん草ともやしのいそあえ	○	牛乳 とり肉 みそ とうふ さわら わかめ かつお節	人参 えのきだけ ねぎ はくさい しょうが もやし ほうれん草	米 しらたき ごま 米ぬか油 三温糖 ごま油	656 20.8 2.6	愛知県
3/7	木	ココア あげパン 	ワンタンスープ コーンサラダ いよかん	○	牛乳 ココア わかめ かに風味かまぼこ	人参 ほうれん草 もやし しなちく ねぎ しいたけ きゅうり コーン レモン キャベツ いよかん	パン オリーブ油 米ぬか油 三温糖 ワンタン 上白糖	722 24.7 3.0	第1位の 希望 こんだて
3/8	金	ご飯	カミカミぐたくさんみそ汁 メンチカツ カレーごぼうきんぴら	○	牛乳 みそ いか メンチカツ こおりとうふ	ごぼう なめこ ねぎ 人参 さやいんげん	米 こんにやく しらたき 米油 米ぬか油	664 19.2 2.3	 サンマルちゃん こんだて
3/11	月	ご飯	あらまき鮭の塩やき のっぺい汁 ごもく豆	○	牛乳 油あげ ちくわ さけ 大豆 とり肉 さつまあげ	人参 大根 ごぼう ほししいたけ ねぎ えだまめ	米 こんにやく さといも かたくりこ 米ぬか油 三温糖	647 16.4 3.0	
3/12	火	タンタン ラーメン	ポテトのチーズやき あんにんフルーツ	○	牛乳 豚肉 みそ ベーコン チーズ あんにんどうふ	人参 チンゲンサイ ねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ もやし 玉ねぎ もも缶 みかん缶	めん かたくりこ ごま油 米ぬか油 じゃがいも ごま	766 24.3 2.6	6年生の 希望献立
3/13	水	ご飯	とうふけんちん汁 さばの塩こうじやき カリカリサラダ	○	牛乳 とうふ さば かまぼこ きんし卵	大根 ごぼう 人参 ねぎ きゅうり ほししいたけ	米 しゅうまいの皮 じゃがいも ごま こんにやく 米油 きび糖 ごま油	679 24.7 2.7	
3/14	木	ドック ウインナー パン	白菜スープ ビーンズサラダ	○	牛乳 ベーコン ハム 大豆 ウインナー	キャベツ きゅうり 白菜 人参 きくらげ こまつな えだまめ	パン フレンチドレッシング	680 30.7 3.9	
3/15	金	ポーク カレー ライス	ヒレカツ ブロッコリーサラダ	○	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ はくさい とうもろこし	米 じゃがいも 米油 バター 米ぬか油 小麦粉 パン粉 ごま油 三温糖	722 24.7 2.9	
3/18	月	しごく ご飯	こづゆ わかさぎのぴりからあげ 春キャベツの三色あえ	○	牛乳 わかさぎ とり肉 かつおぶし	にんじん さやえんどう きくらげ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 しごく米 さといも しらたき まめふ かたくりこ 米油 中ざら糖	656 13.1 2.4	卒業 お祝い こんだて
3/19	火	豚キムチ うどん	あげギョーザ 三色おひたし お祝いゼリー	○	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	白菜 人参 ねぎ にら ほししいたけ もやし とうもろこし	めん 米ぬか油 ごま油 デザート	671 20.8 2.9	

≪リクエスト献立!≫

☆第1位 ココアあげパン! (2, 3, 4, 5, 6年が希望しました。) ☆2位 やきそば! (1, 3, 4, 6年希望)

≪6日 日本列島めぐり~愛知県のひきずり≫

「ひきずり」とは、とり肉を使ったヘルシーなすき焼きのこと。食べるときに、とり肉で鍋の底を引きずったので「ひきずり」と言われたそうです。

○都合により、献立が変更する場合があります。ご容赦ください。

○3月19日で平成30年度の給食は終了となります。残さず食べてくださりありがとうございました。
なお、3月20日(水)は愛情弁当の日になりますので忘れないようにしてください。



