

3がつのこんだてひょう

給食のめあて： 1年間の反省をしよう。

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかからだをつくる	みどりからだのちょうしをととのえる	きねつやかになる	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず						
3/2	月	ちらし寿司	エビフライ 菜の花あえ すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 油揚げ 錦糸卵 のり えびフライ ほたて	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう なばな キャベツ ホウレンソウ	米 きび砂糖 米油 マヨネーズ ごま やきふ ひなあられ	612 18.7 3.0	ひなまつり献
3/3	火	やきそば	わかめスープ 三色おひたし りんご	○	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ かつお節	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 もやし	めん 米ぬか油 ごま オリーブ油	686 19.1 2.0	
3/4	水	豚肉丼	ツナごましょうゆあえ 市川産のりのみそ汁	○	牛乳 ぶた肉 まぐろ缶 わかめ 豆腐	にんじん タマネギ しいたけ グリーンピース もやし ホウレンソウ ねぎ	米 しらたき 三温糖 ごま油 ごま きび砂糖 じゃがいも	623 18.5 2.6	
3/5	木	ココア あげパン	シーフードサラダ ワンタンスープ りんご	○	牛乳 わかめ えび いか ぶた肉	キャベツ とうもろこし にんじん しなちく もやし ねぎ しいたけ ほうれんそう りんご	パン 米ぬか油 きび砂 糖 三温糖 ごま油 ワンタン	610 19.9 3.0	
3/6	金	ごはん	子持ちししやもからあげ かみかみごぼう 肉じゃが	○	牛乳 子持ちししやも まぐろ缶 わかめ ぶた肉	ごぼう にんじん しょうが タマネギ さやいんげん しいたけ	米 かたくり粉 米油 マヨネーズ きび砂糖 米ぬか油 ごま油 じゃがいも しらたき	706 25.3 2.6	
3/9	月	ごはん	さわらのみそ焼き ならえ 豚汁	○	牛乳 さわら 油揚げ ぶた肉 豆腐 にぼし	しょうが だいこん にんじん れんこん しいたけ ごぼう はくさい ねぎ	米 こんにやく 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	616 24.9 2.6	徳島県の 郷土料理
3/10	火	タンタン めん	ポテトのチーズ焼き りんご	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	ねぎ しょうが はくさい にんじん しいたけ きくらげ もやし たらこ タマネギ りんご	めん 米ぬか油 ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも	694 22.7 2.5	
3/11	水	セルフ おにぎり	切り干し大根のごまネーズあえ 焼き魚 栄養すいとん汁	○	焼きのり マス とり肉 油揚げ	梅干し だいこん こまつな キャベツ にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 マヨネーズ ごま 小麦粉	623 21.2 3.3	炊き出し献
3/12	木	食パン	りんごジャム 豆とひじきのサラダ 野菜たっぷりシチュー	○	牛乳 ひじき まぐろ缶 ウィナー	えだまめ レモン キャベツ にんじん タマネギ はくさい かぼちゃ ブロッコリー	パン りんごジャム ごま油 きび砂糖 さつまいも 小麦粉	650 24.9 2.6	大好き 喜多方の
3/13	金	野菜 ポーク カレー	カミカミサラダ ヨーグルト	○	牛乳 ぶた肉 しらす ハム ヨーグルト	にんにく タマネギ にんじん だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ きび砂糖	696 22.2 2.8	祝 卒業
3/16	月	紫黒米	とりのからあげ 三色おひたし こづゆ	○	牛乳 とり肉 たまご わかめ かつお節	だいこん もやし とうもろこし にんじん しいたけ きくらげ こまつな	米 黒ごま パン粉 かたくり粉 ごま油 さといも しらたき 豆ふ	661 18.1 2.7	お祝い献立
3/17	火	クリーム スープ めん	ほうれん草サラダ お祝いデザート	○	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん タマネギ キャベツ とうもろこし えだまめ ホウレンソウ とうもろこし	めん シチューフレーク ごま油 三温糖	700 23.8 2.4	
3/18	水	愛情弁当の日							
3/19	木	愛情弁当の日							
3/23	月	卒業式							

- 2日(月)・・・ひなまつり献立
- 9日(月)・・・日本列島味巡り ～徳島県～
- 11日(水)・・・炊き出し献立
- 12日(木)・・・大好き喜多方の日献立
- 16日(月)・・・お祝い献立

☆給食人気投票☆

3月の給食では、投票の結果人気の高かった「あげパン」「やきそば」「とりのからあげ」がです！



令和元年度の給食は17日(火)で終了となります。味わって食べて頂きありがとうございました！
18日(水)、19日(木)は愛情弁当の日になりますので、忘れずに持参しましょう。



徳島県のゆるキャラの
すだちくんだよ！

「ならえ」は、奈良から伝わってきた「奈良あえ」で、7種類の具材を使うことから「ななあえ」とも言われ、それが徳島の方言で「ならえ」になったと言われているよ！

|